اطمینان

زندگی گزارنے کی دانائی

تحریر: وہارا امباکر

فہرستِ مضامین

تعارف

کیا آپ نے کبھی کسی سیانے یا بزرگ کو نوجوانوں کو اچھی باتیں اور نصیحتیں کرتے سنا ہے؟ کیا آپ نے ان نصیحتوں کا اثر ہوتے دیکھا ہے؟ (میں نے بھی نہیں دیکھا) اثبات میں سر ہلاتے ہوئے نوجوان اٹھتے ہیں اور پھر واپس ویسے ہی زندگی میں مشغول ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ نہیں کہ یہ نوجوان سننا نہیں چاہتے یا ان کو باتیں پسند نہیں آتیں۔ مسئلہ اس سے زیادہ گہرا ہے۔ سننے سے لے کر عمل میں بڑا فاصلہ ہے۔ عمل کے لئے خود کو تربیت دینا پڑتی ہے۔ جدید زندگی اس فاصلے کو پار کرنا مزید مشکل بنا رہی ہے۔

مجھے کیا کرنا چاہیے؟ کیسی زندگی گزارنی چاہیے؟ کیسا بننا چاہیے؟ ہم میں سے کئی لوگ یہ سوال کرتے ہیں اور ہمیں ان کے جواب کے لئے زیادہ دور نہیں جانا پڑتا۔ دانائی اب اس قدر سستی ہو گئی ہے کہ یہ ہر طرف موجود ہے۔ کیلنڈر پر لکھے اقوال، دانشوروں کی باتیں، فارورڈ کی گئی اچھی باتیں، روزانہ کی بنیاد پر ہمیں درجنوں ایسی باتیں پڑھنے کو ملتی ہیں۔ یہ ایک سیلاب ہے۔ ہمارے پاس دانائی کی باتیں سننے کو تیزی بڑھ رہی ہیں، البتہ وقت اتنا ہی ہے۔ اس کا مطلب یہ کہ ہمارے پاس وہ وقت ہی نہیں کہ کسی ایک بات کو اتنا وقت دے سکیں کہ اس کو واقعی سمجھ لیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہم نے زندگی بدل دینے والا عظیم آئیڈیا آج پڑھا ہو۔ ایسی بصیرت بھری بات پڑھی ہو کہ اگر توقف کرتے اور اس کو ایک بار سمجھ جاتے تو یہ ہم کو بدل کر رکھ دیتی۔ لیکن اس سے پہلے ہی اگلی بہت ہی اچھی بات سامنے آ گئی تھی۔

یہ کتاب دانائی کی چند چیدہ چیدہ باتوں کا مجموعہ ہے۔ دانائی کے سیلاب میں سے چنے گئے چند ابواب کا۔ انسانی فطرت اور ذہن کے بارے میں چند خیالات کا۔

یہ سوچ ابھارنے والے چند خیالات ہیں کو پڑھنے کے لئے کچھ وقت دیا جا سکتا ہے۔ اگر اس میں سے کچھ ذہن کے کسی گوشے میں کسی نئی سوچ کو بیدار کرے تو سوال کئے جا سکتے ہیں، اپنے آپ کو بہتر بنایا جا سکتا ہے اور خود اپنا رشتہ اپنی زندگی سے جوڑا جا سکتا ہے۔

ورنہ کسی کی کہی اگلی اچھی بات، اگلا شئیر کیا ہوا خیال، اگلی ای میل تو انتظار کر ہی رہی ہے۔

اقوالِ زریں اور لڑائیاں۔ ذہن اور استعارے

پہلی بار میں نے خچر کی سواری ایک پہاڑی علاقے میں کی تھی۔ اس دشوار گزار علاقے میں سفر کا یہی واحد طریقہ تھا۔ آٹھ لوگوں کا گروپ جس میں ایک طرف پہاڑ، دوسری طرف کھائی۔ خچر اور کھائی کا فاصلہ تین فٹ سے زیادہ نہیں تھا۔ ایک خطرناک موڑ آیا جس میں اس کو تیزی سے بائیں طرف مڑنا تھا۔ کیسے؟ ایک سنسنی کی لہر دوڑ گئی۔ اس کی لگام کھینچی تو یہ کہیں دوسرے خچر سے نہ جا ٹکرائے جو ساتھ چل رہا تھا اور نہ کھینچی تو پھر کھائی میں۔ اس خوف نے ذہن ماؤف کر دیا۔

چند سیکنڈ کی اس کیفیت کے بعد اپنے مضحکہ خیز خوف پر ہنسی چھوٹ گئی۔ خچر کو پتا تھا کہ وہ کیا کر رہا ہے۔ وہ اس راستے سے پہلے بھی بہت بار گزر چکا تھا اور اس کو کھائی سے نیچے لڑھک کر گرنے کا کوئی شوق نہیں تھا۔ مجھے اس کو بتانے کی قطعی ضرورت نہیں تھی۔ اور راستے میں کہیں اگر اس کو بتانے کی کوشش بھی کی تو اس نے میری ہدایات کی زیادہ پرواہ نہیں کی۔ میں اس بارے میں اس قدر غلط اس لئے تھا کہ مجھے کئی برس سے گاڑی ڈرائیو کرنے کی عادت تھی۔ ایسی سواری جس کو اگر بالکل ٹھیک نہ بتایا جائے تو وہ لڑھک کر نیچے گر جاتی ہیں۔

انسانی سوچ استعاروں پر گہرا انحصار کرتی ہے۔ جس چیز کا ہمیں پہلے پتا ہے، ہم نئی چیز کا اس کے ساتھ تعلق بنا کر سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر زندگی کے بارے میں عمومی بات کرنا مشکل ہے۔ لیکن اس کو اگر اس پیرائے میں کہا جائے کہ "زندگی ایک سفر ہے" تو پھر اس سے کئی چیزیں اخذ کی جا سکتی ہیں۔ "سمت کا انتخاب کر لو"، "راستہ دیکھ کر چنو"، "ہو سکتا ہے راستہ ابھی دشوار ہو لیکن اونچ نیچ آتی رہتی ہے"، "اچھے ہمسفر ڈھونڈو تا کہ سفر اچھا کٹے"، "منظر کا لطف اٹھاؤ"، اچھے استعارے ہماری سوچ کی راہنمائی کرتے ہیں۔

معلوم تاریخ میں لوگ جانوروں کے ساتھ رہتے آئے ہیں۔ یہ جانور قدیم استعاروں کا اور قدیم دانائی کا حصہ ہیں۔ بدھا ذہن کو مست ہاتھی سے تشبیہہ دیتے ہیں،

"گزرے وقتوں میں میرا ذہن بھٹک جاتا تھا جب لالچ، خود غرضی، طمع، خواہشات اس کی راہنمائی کرتی تھیں۔ آج یہ بھٹکتا نہیں اور بڑے پیار کے ساتھ قابو میں رہتا ہے۔ یہ خود میں بدمست ہاتھی ہے جس کو اچھا مہاوت سدھا سکتا ہے"۔

افلاطون اسی طرح ذہن کو رتھ کی مثال سے بتاتے ہیں،
"اس میں دو گھوڑے جُتے ہیں۔ دائیں ہاتھ والا گھوڑا شریف ہے۔ اپنی جگہ پر قائم۔ اونچی گردن اور شاہی ناک۔ عزت، وقار کے ساتھ ضبط رکھنے والا۔ فتوحات کا ساتھی۔ اس کو چابک کی ضرورت نہیں۔ کہہ دینے پر تعمیل کرتا ہے۔ بائیں ہاتھ والا گھوڑا جنگلی ہے۔ شریر، ٹیڑھے کانوں والا اور بہرا۔ چابک اور مہمیز سے بھی بمشکل قابو آتا ہے"

افلاطون کی نظر میں یہ اچھے اور برے جذبات ہیں۔ تعلیم کا مقصد ان دونوں گھوڑوں پر قابو پانا ہے۔

ان سے 2300 سال بعد جب سگمنڈ فرائیڈ اپنا ماڈل بتاتے ہیں تو وہ ایسا ہی ہے۔ اس کے تین حصے ہو جاتے ہیں، منہ زور گھوڑا۔ گھڑ سوار اور گھڑ سوار کی راہنمائی کرنے والا۔

فرائیڈ، افلاطون اور بدھا جانوروں کے دور میں رہے تھے۔ ان کو سدھانے اور قابو کرنے کی کشمکش کو اچھی طرح جانتے تھے۔

بیسویں صدی میں گاڑیوں نے جانوروں کی جگہ لینا شروع کر دی۔ ٹیکنالوجی نے دنیا پر زیادہ کنٹرول دینا شروع کر دیا۔ استعارے بدل گئے۔ گاڑی کا ڈرائیور، کمپیوٹر کا پروگرام آ گئے۔ سوشل سائیکولوجی میں انفارمیشن پراسسنگ کی تھیوری سے تعصب سے لے کر دوستی کو بیان کیا جانے لگا۔ اکانومسٹ "منطقی انتخاب" کے ماڈل لے آئے۔
سوشل سائنسز میں ایک اتفاق ہو بن گیا کہ انسان ایک منطقی ایجنٹ ہے جو اپنے لئے گول طے کرتا ہے اور دستیاب انفارمیشن اور وسائل سے ان کو حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

یہ تصور اور یہ تھیوریاں کسی منطقی ایجنٹ کو ماڈل کر لیتی ہیں، انسان کو نہیں۔ لوگ احمقانہ طرزِ عمل کیوں اپناتے ہیں؟ اپنے آپ کو کنٹرول کیوں نہیں کر پاتے؟ جب جانتے ہیں کہ جو کر رہے ہیں، وہ ان کے لئے بُرا ہے، پھر بھی اس کو چھوڑ کیوں نہیں پاتے؟ وہ بھی جو دوسروں کو لیکچر دیتے ہیں، اپنی ذاتی زندگی میں ایسے ہی ہیں؟

مجھے علم ہے کہ یہ کام ختم کرنے کی تاریخ آ رہی ہے۔ مجھے وقت ضائع نہیں کرنا چاہیے۔ میں اپنے کسی دوست کو بھی یہی کہوں گا۔ خود ایسا کرنا مشکل ہے۔
قصور، لالچ، خوف کے جذبات ہمیشہ منطق پر حاوی رہتے ہیں۔ رومی شاعر اووڈ کا کردار، میڈیا، جو اپنی محبت اور والد سے وعدے کے درمیان منقسم ہے۔
"مجھے عجیب نئی قوت کھینچ رہی ہے۔ خواہش اور منطق الگ الگ طرف زور لگا رہے ہیں۔ مجھے ٹھیک راستہ نظر آ رہا ہے۔ مجھے اس راستے کے ٹھیک ہونے پر کوئی شک نہیں لیکن میں پھر بھی غلط راستے پر چل رہی ہوں"۔

انتخاب اور انفارمیشن پراسسنگ کی جدید تھیوریاں قوتِ ارادی کی کمزوری کی ٹھیک وضاحت نہیں کر پاتیں۔
یہاں پر قدیم دانائی سے آنے والے جانوروں کے استعارے نہایت خوبصورت کام کرتے ہیں۔ ہاتھی کو قابو رکھنے والا مہاوت، جس کے ہاتھ میں لگام ہے۔ ہاتھی کو ایک طرف مڑنے کا کہہ رہا ہے، رکنے یا چلنے کا اشارہ کر رہا ہے۔

یہ ہدایات اپنی جگہ لیکن اس ہاتھی کی بھی اپنی ہی مرضی ہے۔ اور اگر یہ ہاتھی کچھ کرنے پر تُل گیا ہے تو مہاوت اور اس کا کیا مقابلہ ؟

ہم سب روز بڑے اچھے اقوال پڑھتے ہیں۔ دانائی کی باتیں سنتے ہیں اور سر ہلاتے ہیں۔ سیلف ہیلپ کے سیمینار ہوتے ہیں۔ نصیحتیں سنتے ہیں۔ اور پھر یہ گزر جاتا ہے۔ وجہ کیا ہے ؟ یہ سب باتیں مہاوت سے کی جارہی ہوتی ہیں، ہاتھی سے نہیں۔ ہاتھی کو سدھانا طویل عمل ہے۔ اس کے لئے صرف پڑھنا، سننا کافی نہیں۔

کبھی گرما گرم بحثیں سنی ہیں جس میں مخالفین منہ سے جھاگ تو اڑا رہے ہوں گے لیکن کبھی بھی ایسی باتوں نے کسی کا بھی ذہن نہیں بدلا۔ ایسا کیوں ہوتا ہے ؟ لوگ ایسا کیوں کرتے ہیں، متواتر کیوں کرتے ہیں جب کہ وہ خود بھی جانتے ہیں کہ اس سے نہ ان کو فائدہ ہے اور نہ کسی اور کو ؟ یہ وہ وقت ہے جب بدمست ہاتھی کنٹرول میں ہے اور مہاوت تو صرف اس کی مستیوں کی وضاحت کر رہا ہے۔

ادلے کا بدلہ (Reciprocity)

مندرجہ ذیل سین معروف فلم گاڈ فادر کے شروع میں ہے۔ اس کو ذرا غور سے پڑھئے۔

مافیا کے لیڈر ڈان کارلیونی کی بیٹی کی شادی کا دن ہے۔ اطالوی امیگرنٹ بوناسیرا، جو ایک گورکن ہے، ایک کام کے لئے ڈان کے پاس آتا ہے۔ اس کی بیٹی کو اس کے دوست اور ایک اور لڑکے نے مل کر مارا پیٹا تھا۔ بوناسیرا بدلہ چاہتا ہے۔ بوناسیرا بتاتا ہے کہ کس طرح حملہ کیا گیا، گرفتاری ہوئی اور لڑکوں کا مقدمہ سنا گیا۔ ان کو معطل شدہ سزا سنائی گئی اور اسی روز رہا ہو کر آزاد پھر رہے تھے۔ بوناسیرا شدید غصے میں ہے اور بے عزتی محسوس کر رہا ہے۔ ڈان کے پاس انصاف کی فرمائش کرنے آیا ہے۔ ڈان کارلیونی پوچھتا ہے کہ اس کو کیا چاہیے۔ بوناسیرا سرگوشی کرتا ہے، جس سے دیکھنے والے سمجھ جاتے ہیں کہ یہ ان کی جان لینے کی خواہش ہے۔ کارلیونی انکار کر دیتا ہے اور پوچھتا ہے کہ بوناسیرا نے کب دوستی نبھائی ہے۔ بونسیرا تسلیم کرتا ہے کہ وہ مشکل میں پڑنے سے خوفزدہ تھا۔ مکالمہ جاری ہے۔

ڈان کارلیونی: مجھے پتا ہے۔ تمہیں امریکہ میں آکر جنت مل گئی تھی۔ اچھا کاروبار چل رہا تھا، اچھی زندگی چل رہی تھی۔ پولیس تمہاری حفاظت کرتی تھی اور پھر عدالتیں تھیں۔ تمہیں میرے جیسے دوست کی ضرورت نہیں تھی۔ اب تم میرے پاس آئے ہو اور کہتے ہو، "ڈان، مجھے انصاف دلواؤ"۔ تم نے یہ کہتے ہوئے مجھے مناسب عزت نہیں دی۔ تم نے دوستی کا ہاتھ نہیں بڑھایا۔ تم نے مجھے گاڈ فادر تک نہیں کہا۔ میری بیٹی کی شادی کے دن میرے گھر میں آ گئے ہو اور کہتے ہو کہ تمہیں پیسوں کے عوض قتل کروانا ہے۔

بوناسیرا: میں انصاف مانگتا ہوں۔

ڈان کارلیونی: یہ انصاف نہیں ہے۔ تمہاری بیٹی ابھی زندہ ہے۔

بوناسیرا: پھر انہیں تکلیف پہنچائیں۔ جیسے انہوں نے میری بیٹی کو تکلیف پہنچائی تھی۔ اس کے لئے مجھے کتنی قیمت ادا کرنا ہو گی؟

ڈان کارلیونی: بوناسیرا۔۔۔ بوناسیرا۔۔۔ میں نے تمہارے ساتھ ایسا کیا کیا ہے کہ تم مجھ سے ذلت آمیز سلوک کر رہے ہو۔ اگر تم دوست بن کر آئے ہوتے تو وہ گھٹیا لڑکا جس نے تمہاری بیٹی کو برباد کیا ہے، اسی وقت اپنے زخم چاٹ رہا ہوتا۔ اور اگر کسی وجہ سے تمہارے جیسے دیانتدار شخص سے کوئی دشمنی مول لیتا تو وہ میرا دشمن بن جاتا اور پھر تمہارے خوف سے لرزتا۔

بوناسیرا: میں دوستی کا ہاتھ بڑھاتا ہوں۔۔۔۔ گاڈفادر؟۔
بوناسیرا جھک کر ڈان کارلیونی کا ہاتھ چومتا ہے

ڈان کارلیونی: اچھا ہے۔۔۔۔ وقفہ۔۔۔۔ کسی روز، اور میری خواہش ہے کہ ایسا دن نہ آئے، مجھے تمہاری مدد کی ضرورت پڑے گی۔ لیکن جب تک وہ دن نہیں آتا، اس انصاف کو میری طرف سے اپنی بیٹی کی شادی کے روز کا تحفہ سمجھو۔

اس غیر معمولی منظر میں تشدد، رشتہ داری اور اخلاقیات کا وہ تعارف کروایا گیا ہے جو اس پوری فلم میں نظر آتا ہے۔ لیکن اس سے غیر معمولی ایک اور چیز ہے۔

کسی بالکل ہی دوسرے سب کلچر کے یہ مناظر آپ کے اور میرے لئے سمجھنا کس قدر آسان ہے۔ ہم کتنی آسانی سے سمجھ لیتے ہیں کہ بوناسیرا ان لڑکوں کو کیوں قتل کروانا چاہتا ہے۔ کارلیونی کیوں اس سے انکار کرتا ہے۔ اور جب بوناسیرا اچانک اس کی قیمت پوچھتا ہے تو ہمیں بھی سمجھ آجاتی ہے کہ بغیر رشتہ استوار کئے یہ کس قدر بھونڈی کوشش ہے۔ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ بوناسیرا یہ رشتہ بنانے سے کیوں جھجھک رہا ہے۔ ہمیں یہ بھی سمجھ آجاتی ہے کہ مافیا کے ڈان سے یہ "تحفہ" مفت نہیں۔ اس کے ساتھ ڈوری ہی نہیں، پوری زنجیر بندھی ہے۔

ہم یہ سب کچھ اس لئے اس قدر آسانی سے اور بغیر محنت کے پہچان جاتے ہیں کہ "ادلے کا بدلہ" ہماری بہت ہی گہری جبلت ہے۔ یہ سوشل زندگی کی بنیادی کرنسی ہے۔ بوناسیرا نے اس کو اپنا انتقام خریدنے کے لئے استعمال کیا ہے۔ کارلیونی نے اس کو اپنے گینگ کو بڑھانے کے لئے۔

یہ ہماری وہ جبلت ہے، جس کو سمجھے بغیر معاشرت کو سمجھنا ویسا ہے جیسے کرنسی کا تصور سمجھے بغیر معیشت کو۔

اس کرنسی سے محبتیں بھی خریدی جاتی ہیں، دوستیاں بھی، عداوتیں اور دشمنیاں بھی۔ اس کا دانشمندانہ استعمال بہت ضروری ہے۔

اندر کا وکیل

اگر آپ وکیل ہیں تو معذرت لیکن وکیل اکثر لطیفوں میں نظر آتے ہیں۔ وکیلوں کی پسندیدگی زیادہ نہ ہونے کی وجہ یہ ہے کہ وکیل سچ کا متلاشی نہیں ہوتا۔ یہ اس کے پیشے کا مقصد نہیں ہے۔ وکیل کا کام اپنے موکل کے لئے لڑنا ہوتا ہے۔ ایک اچھا وکیل براہِ راست جھوٹ نہ بھی بولے تو کچھ تکلیف دہ سچ چھپا جائے گا تا کہ جج اور جیوری کے لئے اپنے کیس کے حق میں اچھی کہانی بُن سکے۔ ایسا وکیل ہمارے اندر بھی ہے۔ ایسے ہی کام کرتا ہے اور ہم اس کی باتوں پر واقعی یقین کر لیتے ہیں۔ اس کے طریقے پکڑنے کے لئے ہمیں اسے اس وقت پکڑنا ہے جب یہ کام کر رہا ہو۔ اس کا مختلف صورتحال میں مشاہدہ کرنا ہوتا ہے۔

ہم جانتے ہیں کہ ہماری زندگی کا کنٹرول جہاں پر ہے، اس پر ہمارا اپنا کنٹرول اتنا زیادہ نہیں۔ ہم خود ایک بدمست ہاتھی پر سوار ہیں۔ روزمرہ دلائل میں کی جانے والی سٹڈی یہ بتاتی ہے کہ ہمارے اندر کا یہ ہاتھی اچھا جج نہیں ہے۔ جب کوئی مشکل سوال درپیش ہو، جس کے ایک سے زیادہ جواب ممکن ہوں تو ہم ذہن میں پہلا اچھا خیال ابھرنے پر متبادل خیال کی تلاش روک دیتے ہیں۔ اور پھر اس پر پکے ہو جاتے ہیں۔ کوگنیٹو سائیکولوجسٹ ڈیانا کوہن کے مطابق، زیادہ تر لوگوں کو نظریات کے بارے میں اپنی موجودہ پوزیشن کی وجہ کا بھی علم نہیں ہوتا اور وہ اپنی پوزیشن پر کوئی دلیل بھی نہیں دے پاتے اور نہ ہی ان کو علم ہوتا ہے کہ مخالف دلیل کیا ہے۔ ایک مرتبہ طے کر لیا کہ کیا ٹھیک ہے۔ اس کے حق میں شواہد اور دلائل بعد میں وقت پڑنے پر ڈھونڈ لئے جاتے ہیں۔

لیکن یہ والی صورتحال کم پریشر والی ہے اور اس صورت میں ذہن بدلا جا سکتا ہے۔ زیادہ پریشر والی صورتحال میں معاملہ خراب ہو جاتا ہے۔ یہ اندرونی وکیل کی وہ والی پوزیشن ہے جب اس نے ہر حال میں کیس جیتنا ہے۔ وکیل شواہد کا جائزہ ہی پہلے سے طے شدہ نتیجے پر پہنچنے کے لئے لے گا۔ شواہد میں خامیاں ڈھونڈے گا۔ استدلال میں کمزوری تلاش کرنے کی کوشش کرے گا۔ صرف ایک طرف کے شواہد کو وزن دے گا۔ دوسری طرف کو نظرانداز کر دے گا۔

تجربہ کرنے کے لئے سوشل ذہانت کا ٹیسٹ دیا گیا۔ کچھ کو بتایا گیا کہ ان کا اس ٹیسٹ میں اچھا سکور آیا ہے اور کچھ کو بتایا گیا کہ ان کا ٹیسٹ میں برا سکور آیا ہے۔ اس سے زیادہ کچھ نہیں۔ (یہ رینڈم تھا یعنی اس کا تعلق اس سے

نہیں تھا کہ انہوں نے جوابات کیا دئے)۔ اس کے بعد ان کو ٹیسٹ کے طریقہ کار میں کمزوریاں ڈھونڈنے کو کہا گیا۔ جن کو بتایا گیا تھا کہ ان کا بر اسکور آیا تھا، انہوں نے اس طریقہ کار میں کمزوریاں ڈھونڈنے میں کافی زیادہ محنت کی اور انہیں اس ٹیسٹ کے طریقہ کار میں زیادہ غلطیاں نظر آئیں۔ پہلے کہے جانے والے صرف ایک فقرے نے، جس کا حقیقت سے بھی تعلق نہیں تھا، ان کی اس بارے میں نظر بدل دی تھی۔

اگر کسی کو کسی عادت پر کی جانے والی سٹڈی پڑھائی جائے اور اس پیپر پر تنقید کے لئے کہا جائے تو وہ اس میں سے کتنی غلطیاں نکالیں گے؟ اس کا انحصار اس پر ہے کہ وہ خود ان کی کتنی پکی عادت ہے۔ کافی کے نقصانات کی سٹڈی میں کمزوریاں نکالنے کے لئے محنت کرنے والے وہ ہوں گے جو کافی کے عادی ہوں۔

بار بار کی جانے والی سٹڈیز یہ بتاتی ہیں کہ جو لوگ اپنے پسندیدہ یقین یا ایکشن کی حمایت کے لئے کوگنیٹو مشن پر ہوں، ان کو اپنے مشن کے حق میں دلائل ڈھونڈنے میں کامیاب رہتے ہیں۔ اسے معروضیت کا سراب کہا جاتا ہے۔ ہم واقعی یہ یقین رکھتے ہیں کہ ہماری پوزیشن کا منطقی اور معروضی جواز موجود ہے۔

بنجمن فرینکلن نے اپنے اندرونی وکیل کو یہ حرکت کرتے پکڑا تھا۔ فرینکلن سبزی خور تھے اور گوشت نہیں کھاتے تھے۔ سمندر میں سفر کرتے وقت مچھلی فرائی کی جا رہی تھی اور ان کے منہ میں پانی بھر آیا۔ وہ لکھتے ہیں، ”میں نے مچھلی کھولتے دیکھا تو اس مچھلی کے پیٹ میں چھوٹی مچھلیاں تھیں۔ میں نے سوچا کہ اگر یہ ایک دوسرے کو کھا جاتی ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ اگر میں نہ کھاوں تو کوئی اور مچھلی اسے کھا جائے گی۔ تو چلو یہ کام میں ہی کر لیتا ہوں۔ اصول اور خواہش کے درمیان توازن بدلنے کا جواز مل گیا اور میں نے پیٹ بھر کر مچھلی کھائی اب میں کبھی کبھار اپنے اصول میں لچک پیدا کر لیتا ہوں“۔

فرینکلن نتیجہ نکالتے ہیں، "معقول ہونا آسان ہے۔ ایک بار ذہن بنالیا جائے تو عقل اس کے لئے جواز تلاش کر لیتی ہے"۔

تو پھر کیا کبھی آپ نے اپنے اندرونی وکیل کو ایسی حرکتیں کرتے کبھی پکڑا ہے؟ نہیں، نہیں، نہیں۔ یہ سوال دوسروں کے بارے میں نہیں۔ وہ تو خیر ہیں ہی ایسے۔ یہ والا سوال آپ کے اپنے وکیل کے بارے میں ہے۔

آنکھ کا شہتیر

"اپنے بھائی کی آنکھ کا تنکا دیکھ کیوں دیکھ رہے ہو؟ اپنی آنکھ کا شہتیر نظر کیوں نہیں آتا؟"

امریکی ریڈیو شو کے ہوسٹ رش لمبا منشیات پر سخت سزائیں دینے کی بات بڑے زور و شور سے کیا کرتے تھے۔ کہتے تھے کہ منشیات رکھنے والے کو جیل میں سڑنے کے لئے پھینک دو، خواہ کوئی بھی ہو۔ 2003 میں ان کے پاس سے منشیات برآمد ہو گئیں۔ منافق؟

امریکی کانگریس مین ایڈ شروک ہم جنس پرستوں کے حقوق کے شدید مخالف تھے۔ اگست 2004 میں ان کی آڈیو ٹیپ منظرِ عام پر آ گئی جس میں وہ خود کسی سے اسی قسم کی گفتگو کر رہے تھے۔ منافق؟

ہمیں بڑا ہی مزا آتا ہے، جب کوئی اخلاقیات کا پرچار کرنے والا اسی چیز کا شکار نکل آئے جس کے خلاف وہ بات کرتا ہے۔ ہم ہنس کر ایک دوسرے کو یہ بات بتاتے ہیں۔ ایک لطیفہ، جس میں اس کی کہی تمام باتیں اس کا متن اور انہی کی پاسداری میں اس کی اپنی ناکامی اس کی پنچ لائن جس پر ہمارا قہقہہ چھوٹ جاتا ہے۔ اگر ایسا منافق ہم سے مخالف خیال رکھتا ہو، تو یہ سکینڈل ہماری گپ شپ کا حصہ بنتے ہیں۔ انہیں دوسرے کو بتا کر ہم مل کر ہنستے اور سر ہلاتے ہیں۔ اکٹھی آنے والی ہنسی سے اس مسئلے پر ہماری اپنی پوزیشن واضح ہو جاتی ہے اور دوسرے سے بانڈ بن جاتا ہے۔

لیکن ذرا ٹھہر جائیں، اس بات پر زیادہ خوش ہونے کی ضرورت نہیں۔ تمام وقتوں کے تمام کلچرز سے آنے والی دانائی ہمیں یہ بتاتی ہے کہ ہم سب منافق ہیں۔ دوسروں کی منافقت کا مذاق اڑانا خود ہماری اپنی منافقت کو دوچند کر دیتا ہے۔ سوشل سائیکولوجی میں حال میں ہونے والی تحقیق اس کے مکینزم سے آگاہ کرتی ہے۔ اس سے نکلنے والے نتائج تنگ کرنے والے ہیں۔ یہ ہمارے اچھا ہونے اور اخلاقی طور پر حق پر ہونے کے یقین کو جھنجھوڑتے ہیں۔ لیکن اس سے نکلنے والے نتائج ہمیں آزاد بھی کرتے ہیں۔ اپنے متقی ہونے اور اپنے حق پر ہونے کے خطرناک یقین سے۔

کیا ہم سب منافق ہیں؟ قدیم دانائی سے لے کر جدید سائیکولوجی تک سب کا اتفاق ہے کہ ہاں۔

جدید سائیکلولوجی اس میں ایک اور فقرے کا اضافہ کرتی ہے۔ کسی کو جھنجھوڑ کر بھی بتایا جائے کہ اس کا اطلاق خود اس کے اوپر بھی ہوتا ہے تو اس کا امکان زیادہ نہیں کہ وہ اس کو تسلیم کر پائے گا۔

تعاون، ایثار، خود غرضی، لالچ کی سٹڈی مختلف گیمز کی ذریعے کی جاتی ہیں۔ اس پر کی جانے والی تحقیق ہمیں یہ بتاتی ہے کہ ہمیں غرض اس سے ہوتی ہے کہ لوگ ہمارے بارے میں کیا سمجھتے ہیں نہ کہ اس سے کہ ہم خود کیسے ہیں۔

اچھی شہرت کیسے حاصل کی جائے؟ انصاف پسند رویہ اپنانا اس کے لئے اچھا طریقہ ہے لیکن زندگی اور نفسیات کبھی کبھار نظر آنے اور ہونے میں علیحدگی پیدا کر دیتے ہیں۔ کینساس یونیورسٹی کے ڈین بیٹسن نے اس پر تجربہ کیا جس کے نتائج بدصورت تھے۔

اپنی لیبارٹری میں اپنے طلباء کو تجربے کے لئے لے کر آئے۔ ان کو بتایا گیا کہ یہ تجربہ ٹیم ورک پر کیا جا رہا ہے اور طریقہ کار سمجھایا گیا۔ دو لوگوں کی ٹیم ہو گی۔ ان سے سوالات پوچھے جائیں گے اور ٹھیک ہونے پر ایک ریفل ٹکٹ ملے گا جس سے وہ ایک بڑا انعام جیت سکتے ہیں۔ لیکن یہ ریفل پرائز صرف ایک ممبر کو ملے گا۔ دوسرے کو کچھ بھی نہیں۔ یہ فیصلہ کہ یہ ٹکٹ کس کو ملے؟ یہ آپ نے کرنا ہے۔ آپ کا پارٹنر اس وقت دوسرے کمرے میں ہے۔ اس کو یہ بتایا جائے گا کہ یہ فیصلہ چانس پر ہوا ہے۔ آپ جو بھی فیصلہ کرنا چاہیں، آپ کی اپنی مرضی۔ اور ہاں، اس سٹڈی میں اکثر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ منصفانہ طریقہ سکہ اچھال کر ہے۔ اگر آپ ایسا سمجھتے ہیں تو سکہ وہ پڑا ہے۔

اس کے بعد سٹوڈنٹ کو فیصلہ کرنے کے لئے اکیلا چھوڑ دیا گیا۔

تقریباً آدھے سٹوڈنٹس نے سکہ استعمال کیا۔ بیٹسن کو یہ کیسے پتا لگا؟ سکہ جس لفافے میں تھا وہ کھولا گیا تھا۔ جن طلباء نے سکہ استعمال نہیں کیا تھا، ان میں سے 90 فیصد نے اپنے لئے انتخاب کیا تھا۔ اور جنہوں نے سکہ استعمال کیا تھا؟ ان کے لئے پرابیبلٹی کے قوانین معطل ہو گئے تھے۔ ان میں سے بھی 90 فیصد نے اپنے لئے ہی انتخاب کیا تھا۔

ان طلباء کو بیٹسن نے کچھ ہفتے پہلے سوالنامے بھرنے کو دئے تھے (یہ ان کی نفسیات کی کلاس کے سٹوڈنٹ تھے) تا کہ ان کی اخلاقی شخصیت کا اندازہ لگایا جا سکے۔ وہ طلباء جو دوسروں کے بارے میں پرواہ کرنے اور معاشرتی ذمہ داری کے بارے میں زیادہ خیال کرتے تھے، ان میں سے زیادہ کا امکان تھا کہ وہ سکہ اچھالیں گے لیکن آخری فیصلہ کرنے میں ان میں کوئی فرق نہیں تھا۔ یعنی جن کا خیال تھا کہ ان کے لئے اخلاقیات بہت اہم ہیں، انہوں نے "ٹھیک کام" کرنے کی کوشش تو کی اور سکہ اچھالا لیکن جب نتیجہ ان کے خلاف نکلا تو انہوں نے اس کو نظر انداز کرنے کے لئے کوئی نہ کوئی جواز بنا لیا۔ نظر آنے اور حقیقت میں ہونے کے اس فرق کو بیٹسن "اخلاقی منافقت" کہتے ہیں۔

تجربے کے بعد اکثریت نے رپورٹ کیا کہ انہوں نے فیصلہ کرنے کے لئے "منصفانہ" طریقہ استعمال کیا تھا۔

\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-

اپنی اس پہلے سٹڈی کے بعد بیٹسن نے مزید تجربات کئے۔ سکے کی تبدیلی، اس کے سر اور دُم کو اچھی طرح نشان لگانا جیسے چیزوں نے نتائج پر فرق نہیں ڈالا۔ ایک چیز نے فرق ڈالا۔ تجربے سے پہلے منصفانہ طریقے کی اہمیت بتانا اور کمرے میں بڑا سا آئینہ رکھ دینا جو عین اس سٹوڈنٹ کے سامنے ہو۔ جب انصاف پسندی کی اہمیت پر سوچنے پر مجبور کیا گیا اور سامنے خود اپنا آپ چیٹنگ کرتے نظر آیا تو لوگوں نے چیٹنگ کرنا روک دی۔

\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-

لوگ خود غرض ہوتے ہیں، پکڑے جانے کا خوف نہ ہو تو چیٹنگ کرتے ہیں۔ یہ تو کوئی بڑی دریافت نہیں لیکن جو چیز اہم ہے، وہ یہ اس طرح کی تمام سٹڈیز میں شرکاء یہ نہیں سمجھتے کہ وہ کچھ غلط کر رہے ہیں۔ اصل زندگی میں بھی ایسا ہی ہے۔ جو ڈرائیور آپ کو گاڑی چلاتے ہوئے کٹ کروا گیا ہے یا پھر عقوبت خانے چلانے والے متشدد لوگ۔ یہ سب اپنی طرف سے یہ کسی اچھی وجہ سے ہی کر رہے ہوتے ہیں۔ اور جو زیادہ شدت پسند ہوتے ہیں، ان کو اپنے اچھا ہونے پر سب سے زیادہ یقین ہوتا ہے۔

\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-

رابرٹ رائٹ اس بارے میں لکھتے ہیں، "انسان کی سب سے خوبصورت چیز اس کا اخلاقی آلہ ہے۔ انسان کی سب سے بڑی ٹریجڈی اس کا غلط استعمال ہے۔ انسان کی سب سے بدصورت چیز اس غلط استعمال سے ناواقفیت ہے"۔

اگر رائٹ ٹھیک ہیں تو دانشوروں کی نصیحت کہ دوسروں کی منافقت پر ہنسنا بند کر دیں، کام نہیں کرتی۔ جیسے کسی ڈیپریشن میں مبتلا شخص کو یہ کہنا کہ اس سے باہر نکل آؤ بے کار ہے، ویسے ہی ہم اپنے ذہنی فلٹر کو محض قوتِ ارادی سے نہیں بدل سکتے۔ اس کے لئے اپنے ذہن کے ہاتھیوں کو لمبی تربیت دینا پڑتی ہے۔

منافقت کا علاج ذہنی عارضوں کے علاج سے کہیں زیادہ مشکل ہے۔ ایک ڈیپریشن کے شکار مریض کو یہ تسلیم کرنے میں مسئلہ نہیں ہوتا کہ وہ ڈیپریشن کا شکار ہے۔ لیکن منافقت؟ یہ تو صرف دوسروں میں ہوتی ہے۔

میری آنکھ میں کوئی شہتیر نہیں۔

مجسم برائی کا واہمہ۔ ظالم دنیا

بامیسٹر نے انسانی ظلم اور تشدد پر کتاب لکھی ہے۔ جس میں برائی کو مظلوم اور ظالم، دونوں کی نظر سے دیکھا ہے۔ ان کے مطابق گھریلو تشدد سے لے کر بڑے پیمانے پر ہونے والے قتلِ عام تک نہ کرنے والے اور نہ ہی شکار ہونے والوں کو اس میں اپنی کسی قسم کی کوئی غلطی نظر آئی ہے۔ قتل کرنے والے بھی یہی کہتے ہیں کہ وہ صرف جواب دے رہے تھے، جو ان کا حق تھا۔ بامیسٹر کی سٹڈی ایک اور نتیجہ نکالتی ہے (جو ہمیں اچھا نہیں لگے گا)، وہ نتیجہ مظلوم کی نظر سے ہے۔ بامیسٹر کے ریسرچ لٹریچر میں اس سب میں زیادہ تر مظلوم کا بھی کہیں نہ کہیں کوئی ہاتھ ہوتا ہے۔ زیادہ تر قتل ایسے ہوتے ہیں جو کسی جھگڑے سے شروع ہوئے ہوں اور بات ایک ایک قدم کر کے بڑھتی ہے۔ ان میں سے قاتل کون ہوا اور مقتول کون؟ کئی بار ان میں لکیر باریک ہوتی ہے۔ یہ بڑی آسانی سے الٹ ہو سکتا تھا۔ گھریلو جھگڑوں میں دونوں طرف سے کچھ نہ کچھ ہوا ہوتا ہے۔ خبریں دینے والے ایک سائیڈ کو مجسم برائی اس لئے دکھاتے ہیں کہ یہ لوگوں کی ایک ضرورت پوری کرتی ہے۔ یہ ضرورت دنیا کو سیاہ و سفید میں دیکھنے کی گہری خواہش ہے۔

بامیسٹر ایک غیر معمولی سوشل سائیکولوجسٹ ہیں۔ اس وجہ سے کہ وہ سچ کی تلاش میں سیاسی درستگی کو خاطر میں نہیں لاتے۔ ایسا ضرور ہوتا ہے کہ کبھی کبھار بالکل معصوم مظلوم پر صاف نیلے آسمان سے مجسم برائی ٹپک پڑے لیکن زیادہ تر واقعات اس سے زیادہ پیچیدہ ہوتے ہیں۔ بامیسٹر سچ کی تلاش میں "مظلوم کو الزام مت دو" کی ممنوع روایتی لکیر توڑتے نظر آتے ہیں جس پر کئی لوگوں کے منہ کھلے رہ جائیں گے۔ لیکن لوگوں کو سمجھنے کے لئے ایسا کرنا ضروری ہے۔ تشدد کرنے والے ایسا کسی وجہ سے کرتے ہیں۔ اپنے ساتھ ہونے والی ناانصافی کا بدلہ، بے عزتی کا انتقام، اپنا دفاع۔ تشدد کرنے والے کوئی وجہ ڈھونڈ لیتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ان کی وجہ ان کی حرکت کو جواز دیتی ہے۔ گالی کے جواب میں قتل کر دینا کوئی جواز نہیں، لیکن یہ وجہ ہے۔

بامیسٹر کے کام کا گہرا مطلب ہے۔ وہ یہ کہ تشدد اور ظلم کو "مجسم برائی" کے طور پر دیکھنا واہمہ ہے۔ اگر ہم اس کو سچ سمجھ لیں تو اس کے کچھ حصوں میں سے ایک گمراہ کن حصہ یہ ہو گا کہ برائی کرنے والوں کے پاس اس کی کوئی وجہ نہیں، صرف لالچ یا جلادپن ہے۔ ظلم کا شکار ہونے والے اپنی مظلومیت میں خالص ہیں۔ برائی کہیں باہر سے

ظلم کرنے والے شخص یا گروپ کے ساتھ آ کر چپک گئی ہے۔ حالانکہ انفرادی طور پر ہم ایسا جانتے ہیں کہ انسان ایسے نہیں ہوتے۔ انسانوں کے ایسے رویے کی وجہ سادہ لوح حقیقت پسندی ہوتی ہے یعنی کہ دنیا کو ہم صرف اپنی نظر سے دیکھتے ہیں اور اس نظر کو دنیا کی اچھائی برائی کا پیمانہ بنا لیتے ہیں۔

بامسٹیر ایک اور بڑا ہی تنگ کرنے والا نتیجہ نکالتے ہیں۔ تشدد اور ظلم کی چار وجوہات ہوتی ہیں۔ پہلی دو تو واضح ہیں۔ لالچ (ڈکیتی اس کی مثال ہے) یا فطرت میں جلادپن، یعنی لوگوں کو تکلیف پہنچا کر خوش ہونا۔ لالچ تھوڑے سے واقعات کی وضاحت کرتا ہے، جلادپن تقریباً کسی کی نہیں۔ بچوں کے کارٹونوں اور ڈراؤنی فلموں کے علاوہ کوئی بھی کسی دوسرے کو تکلیف خوشی حاصل کرنے کے لئے نہیں پہنچاتا۔

تشدد اور برائی کی سب سے بڑی دو وجوہات وہ ہیں جو ہم بچوں کو خود سکھاتے ہیں۔ خوداعتمادی اور اخلاقی آئیڈیلزم۔ حد سے زیادہ خوداعتمادی براہِ راست تشدد کا باعث نہں بنتی لیکن اگر یہ غیر حقیقی ہو یا نرگسیت کی طرف لے جائے تو اس انا کو حقیقت سے خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس خطرے سے ری ایکشن، خاص طور پر نوجوان لوگوں میں، تشدد کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ بامیسٹر اس پر سوال اٹھاتے ہیں کہ بچوں میں خوداعتمادی پیدا کرنے والے پروگرام مضر ہیں۔ اس کے بجائے ان میں وہ صلاحیتیں پیدا کرنے پر زور ہونا چاہیے جن پر وہ خود ہی فخر کر لیں گے۔ براہِ راست صرف اعتماد بڑھانا نرگیسیت کی طرف مائل کر سکتا ہے۔

انا پر خطرے کی وجہ سے کئی جانے والے واقعات انفرادی سطح پر کئے جانے والے پر تشدد واقعات کی سب سے بڑی وجہ ہیں لیکن بڑے پیمانے پر ظلم ڈھانے کے لئے ایک اور بڑا ہی خطرناک ہتھیار ہے۔ یہ ہتھیار آئیڈیلزم ہے۔ اخلاقی برتری کا یقین اور یہ تشدد اس اخلاقی مقصد کو حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے۔ بیسویں صدی کے بدترین مظالم انہوں نے ڈھائے ہیں جن کا تصور یہ تھا کہ وہ جنتِ ارضی پیدا کر رہے ہیں یا وہ جن کو یقین تھا کہ وہ اپنے گروہ کے، اپنی زمین کے، یا اپنے قبیلے کے دفاع، ناموس اور برتری کے لئے ایسا کر رہے ہیں۔

آئیڈیلزم خطرناک اس لئے ہے کہ اس کے ساتھ ایک اور احساس پیدا ہونا بہت آسان ہے۔ وہ یہ کہ منزل اہم

ہے، راستہ نہیں۔ اگر آپ کو مکمل یقین ہے کہ آپ ہی حق پر ہیں تو پھر اس تک پہنچنے کے لئے کوئی بھی کر راستہ اختیار کر لیا جائے، یہ ایک اچھائی ہے۔

ہم اصل میں قوانین کا احترام نہیں کرتے، اس اخلاقی اصول کا احترام کرتے ہیں جس کی بنیاد پر قوانین بنے ہوتے ہیں۔ اگر ہمارے اخلاقی مشن اور قوانین میں تضاد آ جائے تو عام طور پر جیت اخلاقی مشن کی ہوتی ہے۔

ماہرِ نفسیات لنڈا اسڈکا کے مطابق، جب کسی متنازعہ مسئلے پر اخلاقی مینڈیٹ کے بارے میں جذبات کی شدت ہو تو ایسے لوگوں کے لئے کارروائی کی کوئی اہمیت نہیں رہتی۔ "اچھا" آزاد ہو جائے، "برا" سزا پا جائے، اس سے آگے نہیں دیکھا جاتا۔ بدترین اخلاقی رویے کی وجہ اخلاقی آئیڈیلزم ہے۔

پراگریس کا اصول

اگر دولت یا طاقت سے خوشی خریدی جا سکتی تو یروشلم کے بادشاہ قوہولیط بہت خوش ہوتے۔ وہ لکھتے ہیں۔
"میں نے عظیم کام کئے ہیں۔ اپنے لئے گھر بنائے ہیں۔ باغ لگائے ہیں، پارک بنائے ہیں، بیلوں کے میلے بنائے ہیں۔ ان میں ہر طرح کے پھلدار درخت لگائے ہیں۔ میرے پاس بڑے مویشیوں اور جانوروں کے بڑے ریوڑ ہیں جو کسی اور کے پاس نہیں۔ میں نے چاندی اور سونا حاصل کیا ہے، میرے پاس سلطنتوں اور ریاستوں کے خزانے ہیں۔ گانے والے اور گانے والیاں ہیں، قربت کی لذت ہے۔ میں عظیم بن گیا اور میں نے وہ حاصل کر لیا جو مجھ سے پہلے کوئی حاصل نہیں کر سکا۔ اور میں نے ہوش کا دامن بھی کبھی نہیں چھوڑا۔ میری دانائی میرے ساتھ رہی۔ جو میری آنکھ نے خواہش کی، اس کو مل گیا"

اور پھر اس سے آگے وہ ایک مایوسی کا ذکر کرتے ہیں۔
"میں سوچتا ہوں کہ میرے ہاتھ کیا کیا کچھ کر چکے ہیں۔ انہوں نے ایسا کرنے کے لئے محنت کی ہے۔ مگر پھر۔۔۔ سب ایسا لگتا ہے جیسے ہوا کے جھونکے کا پیچھا کرنا۔ اس سورج کے نیچے کچھ رہ ہی نہیں گیا جس کو مزید حاصل کیا جا سکے"

محنت، علم، جسمانی لذتیں۔ قوہولیط کہتے ہیں کہ کسی سے اطمینان نہیں ملا۔ ان کا مسئلہ کیا ہے؟ سٹوائک فلسفی ایپکٹیٹس یا بدھا کی نظر سے دیکھا جائے تو جواب واضح ہے۔ یہ مسئلہ خوشی کا پیچھا کرنا ہے۔ خوشی باہر سے نہیں، اندر سے آتی ہے۔ بیرونی تعلقات توڑ کر، توکل اور تسلیم کا رویہ اپنا کر حاصل کی جا سکتی ہے۔ رشتے، تعلقات، روزگار، مال و دولت رکھا جا سکتا ہے، ان سے جذباتی تعلقات بنانا ناخوشی کی جڑ ہے۔ سائیکولوجی پر ہونے والی حالیہ تحقیق یہ کہتی ہے کہ یہ والا نکتہ نظر کچھ زیادہ ہی دوسری طرف لے گیا ہے۔ کئی چیزیں اس قابل ہیں کہ ان کے لئے محنت اور کوشش کی جائے۔ خوشی کا کچھ حصہ باہر سے بھی آتا ہے۔۔۔ اگر آپ کو پتا ہو کہ دیکھنا کہاں ہے۔

قوہولیط جس مسئلے کا شکار تھے، وہ صرف بے معنی ہونے کا خوف نہیں تھا بلکہ کامیابی کی مایوسی تھی۔ کسی چیز سے جو خوشی ملتی ہے، وہ اکثر بڑی مختصر مدت کی ہوتی ہے۔ آپ خواب دیکھتے ہیں، کسی پروموشن کے، کسی بہترین یونیورسٹی میں داخلے کے، کوئی بڑا پراجیکٹ کامیابی سے ختم کر لینے کے۔ اس کے لئے نیندیں اڑا دیتے ہیں، اس

تصور میں کہ جب یہ حاصل ہو جائے گا تو کس قدر خوشی ہو گی۔ اور پھر کامیابی کا وہ وقت آجاتا ہے۔ اگر آپ خوش قسمت ہیں تو کچھ دیر کے لئے ایک والہانہ مسرت ملے گی۔ شاید ایک گھنٹہ یا بہت ہو گیا تو ایک دن۔ خاص طور پر اس وقت اگر یہ کامیابی غیر متوقع تھی اور اس کی خبر اچانک ملی۔ زیادہ تر یہ احساس بھی نہیں ہو گا۔ آہستہ آہستہ کامیابی کا امکان زیادہ ہوتا جائے گا اور اس کے قریب پہنچ جائیں گے۔ جب آخری ایونٹ ہو گا، اس وقت تک پہلے ہی اس کی توقع ہو گی۔ سفر ختم ہونے پر سکھ کا احساس، جیسے بوجھ ہٹ گیا ہو اور پھر ختم۔ کچھ دیر بعد اگلا سوال، ""اچھا، اب آگے کیا کرنا ہے؟

اور یہ نارمل ہے۔ جانوروں کو ڈوپامین، جو کہ خوشی کا نیوروٹرانسمیٹر ہے، کا ایک رش آتا ہے، جب وہ خوراک یا کوئی جسمانی لذت حاصل کر لیں۔ یہ ان کو بار بار اس چکر میں ڈالے رکھتا ہے اور یہ احساس اس کے لئے ضروری ہے۔ انسانوں کی زندگی کی کھیل زیادہ پیچیدہ ہے۔ زندگی کی کھیل میں اچھا سٹیٹس، اچھی شہرت، دوست اور رفاقتیں، دولت، اولاد کی کامیابی، یہ سب اس کی جیت کا حصہ ہیں۔ بہت سے مقصد، خوشی کے بہت سے ذرائع۔ زندگی کے کسی بھی اہم مقصد کو حاصل کر کے ڈوپامین کا لمبا ساشاٹ بے کار ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کے موثر ہونے کے لئے ایسا فیڈ بیک فوری چاہیے۔ اس کی مثال: اگر آپ کتے کو سدھار رہے ہیں تو اس کو اچھے کام کا انعام اسی وقت دیں گے، دس منٹ بعد دینے سے کوئی فائدہ نہیں۔ اسی طرح تکلیف یا خوشی کا فیڈ بیک فوری نہ ملے تو اس کا فائدہ نہیں ہوتا۔

رچرڈ ڈیوڈسن، جنہوں نے ہمیں فرنٹ لیفٹ کارٹیکس کے اپروچ سرکٹس سے متعارف کروایا، ہمیں دو طرح کے مثبت اثرات سے آگاہ کرتے ہیں۔ پہلے کو وہ مقصد حاصل کرنے سے قبل کا مثبت اثر کہتے ہیں۔ یہ وہ خوشی کا احساس ہے، جو اس وقت حاصل ہوتا ہے جب ہم مقصد حاصل کرنے کی طرف پیشرفت کرتے ہیں۔ دوسرے کو وہ مقصد حاصل کرنے کے بعد کا مثبت اثر کہتے ہیں۔ یہ وہ سکھ کا احساس ہے جو مقصد حاصل کر لینے کے بعد مختصر مدت کے لئے رہتا ہے جب بایاں پری فرنٹل کورٹیکس اپنی ایکٹیویٹی کم کر دیتا ہے۔ یہ احساس زیادہ لمبی مدت کے لئے نہیں۔

خوشی میں منزل کی اہمیت نہیں، سفر کی ہے۔ اپنے آپ کے لئے جو بھی مقصد سیٹ کریں، اس کی تمام تر خوشی اس کے سفر میں ہو گی، جو اس منزل سے قریب لے کر جا رہا ہے۔ آخری قدم بس ویسا ہی ہو گا جیسے کوہ پیما ایک پہاڑ کو سر کر کے اپنا بیگ اتار کر رکھ دیتا ہے۔ اگر یہ ہائکنگ صرف اس آخری منزل کے لئے کی گئی تھی تو آپ کہیں گے

کہ ایسا کوہ پیما خاصا بے وقوف ہے۔ لیکن اپنی زندگی میں ایسا رویہ عام دیکھنے کو ملے گا۔ کسی چیز کے لئے محنت، اس امید میں کہ یہ حاصل ہو جائے تو پھر ہم خوش ہو لیں گے۔ اس کے آخر میں کچھ خاص ہے۔ اور جب پھر کامیابی حاصل کر لیتے ہیں تو ایک مایوسی کہ بس یہی تھا۔ پھر یہ ہوا کے جھونکے کو پکڑنے جیسی کیفیت لگتی ہے۔

اس کو پروگریس کا اصول کہا جا سکتا ہے۔ خوشی مقاصد حاصل کرنے کی طرف پیش رفت سے ملتی ہے۔ جیسا کہ شیکسپئیر نے کہا تھا،
”جو جیت لیا، وہ ہو گیا۔ خوشی کی روح ہونے میں نہیں، کرنے میں ہے“

بچپن میں پڑھی کہانیاں جہاں شہزادہ ایک مشکل سفر کے بعد شہزادی کو پا لیتا ہے اور پھر دونوں ہنسی خوشی کی زندگی بسر کرتے ہیں، ٹھیک نہیں ہوتیں۔ زندگی میں خوشی، کسی منزل کا نام نہیں، ایک اچھے راستے پر سفر کرنے اور اس سفر سے لطف اندوز ہونے کا نام ہے، خواہ وہ کتنا ہی مشکل کیوں نہ ہو۔

ایڈاپٹیشن کا اصول۔ تقدیر

اگر آپ کو دس سیکنڈ دیے جائیں اور کہا جائے کہ سوچیں کہ آپ کے لئے زندگی کا بہترین واقعہ کیا ہو سکتا ہے اور بدترین واقعہ کیا ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کہیں کہ بہترین واقعہ یہ کہ دو ارب روپے کی لاٹری نکل آئے۔ اس سے آپ اپنی زندگی کی امنگیں، پوری کر سکیں، دوسروں کی مدد کر سکیں اور آرام دہ زندگی گزار سکیں۔ اس سے ملنے والے خوشی مختصر مدت کی نہیں بلکہ لمبے آرام کی ہے۔ اور بدترین یہ کہ آپ مکمل طور پر مفلوج ہو جائیں، کھانے پینے کے لئے دوسروں پر منحصر ہو جائیں، زندگی ایک قید خانہ بن جائے۔ کئی لوگ ایسی زندگی کو موت سے بھی بدتر سمجھتے ہیں۔۔۔ لیکن یہ ٹھیک نہیں۔

ہاں، لاٹری جیت جانا مفلوج ہو جانے سے بہتر ہے لیکن اتنا زیادہ نہیں جتنا کہ آپ کا خیال ہے۔ کیونکہ زندگی میں آپ کے ساتھ جو بھی ہو جائے، اس کے مطابق ہو جانا اتنا وقت نہیں لیتا لیکن یہ وہ حقیقت ہے جس کا آپ کو احساس نہیں ہوتا۔ ہم سب اپنی مستقبل کی سوچ اور جذبات کی پیشگوئی کرنے میں بہت بُرے ہیں۔ ہم اپنے جذباتی ری ایکشن کی شدت اور اس کی مدت کا حقیقت سے بہت زیادہ تخمینہ لگاتے ہیں۔ اوسطا، ایک سال کے اندر اندر لاٹری جیتنے والے اور مفلوج ہو جانے والے اپنی خوشی کے سیٹ پوائنٹ پر واپس آ جاتے ہیں۔

لاٹری جیتنے والا نیا گھر، نئی گاڑی خرید لے گا، اپنی پرانی بورنگ نوکری چھوڑ دے گا، بہتر معیارِ زندگی اپنا لے گا۔ اپنے پچھلی زندگی سے موازنہ کر کے خوش ہو لے گا۔ چند مہینوں تک یہ سب مٹنا شروع ہو جائے گا، خوشی ماند پڑ جائے گی۔ اس کی وجہ یہ کہ انسانی ذہن تبدیلیاں ڈیٹکٹ کرنے میں غیر معمولی طور پر حساس ہے لیکن ایبسولیوٹ سطح کے بارے میں بالکل بھی نہیں۔ لاٹری کے بعد دولت اور زندگی کے معیار کے بڑھنے نے خوشی دی، پھر یہ نئی بیس لائن بن گئی۔ جیتنے والے کے لئے یہ اب ایک معمول ہے، اس سے آگے کچھ اور نہیں۔ اور اس سے برا؟ وہ اس پیسے کی وجہ سے تعلقات میں ہونے والا نقصان ہے۔ دوست، رشتہ دار، منہ بسورتے اجنبی اور دھوکہ باز جو اس پر اپنا حصہ لینے کے لئے منڈلا رہے ہیں۔ (یہ سب بھی اپنے سیلف سرونگ بائیس کے تحت ایسا کرتے ہیں)۔ لاٹری جیتنے والوں کی زندگی کئی بار اتنی مشکل ہو جاتی ہے کہ وہ شہر چھوڑ دیتے ہیں، رشتے ختم کر دیتے ہیں، روپوش ہو جاتے ہیں۔ لاٹری جیتنے والوں نے اپنا سپورٹ گروپ بنایا ہوا ہے جہاں پر وہ اپنے جیسے لوگوں کے ساتھ مل کر اپنی زندگی کے دکھڑے رو سکیں۔ ان لوگوں کے ساتھ مل کر، جو ان کی پریشانیوں کو ٹھیک طرح سے سمجھ سکتے ہیں۔ (تاہم لاٹری جیتنے والوں کی اکثریت اس کو زندگی کا ایک اچھا واقعہ کہتی ہے)۔

اور دوسری انتہا پر۔ مفلوج ہو جانے والے کو ایک بڑی ناخوشی شروع میں برداشت کرنا پڑے گی۔ اس کا خیال ہو گا کہ زندگی ختم ہو گئی، تمام امیدیں ختم ہو گئیں۔ لیکن ایک بار پھر۔ ذہن تبدیلیوں کے بارے میں زیادہ حساس ہے۔ کچھ مہینوں کے بعد وہ اپنے لئے نئے مقاصد تلاش کر لے گا۔ فزیکل تھراپی سے ہونے والی بہتری اس کے لئے مسرت لے کر آئے گی۔ اب اس کے پاس مزید خراب ہونے کو کچھ بچا ہی نہیں۔ ہر راستہ بہتری کا ہے۔ ہر قدم پراگریس کے اصول کے تحت اوپر ہی کی طرف جا رہا ہے۔ سٹیفن ہاکنگ اپنی نوجوانی میں ہی موٹر نیورون بیماری کا شکار ہو گئے تھے۔ لیکن انہوں نے کاسمولوجی کے بڑے مسائل حل کئے، بڑے انعامات جیتے۔ سائنس کے سب سے زیادہ پاپولر مصنف بنے۔ ان کی لکھی جانے والی کتاب سائنس کی آج تک کی سب سے زیادہ بکنے والی کتاب ہے۔ نیویارک ٹائمز میں انٹرویو کے وقت ان سے جب پوچھا گیا کہ وہ اس قدر باہمت کیسے ہیں تو ان کا کہنا تھا کہ "اکیس سال کی عمر میں زندگی کے ساتھ میری توقع صفر پر پہنچ گئی تھی۔ اس کے بعد ہر شے بونس تھی"۔

ایڈاپٹ کر لینا نیورون کی خاصیت ہے۔ جب ایک سٹومولس نارمل ہو جائے تو یہ اس پر فائرنگ کم کر دیتے ہیں۔ کیونکہ ان کے لئے اہم معلومات تبدیلی میں ہے، یکسانیت میں نہیں۔ انسان اس خاصیت کو کوگنیٹو انتہا پر لے جاتے ہیں۔ نہ صرف نئی حالت کی عادت ہو جاتی ہے بلکہ کیلیبریشن ہی بدل جاتی ہے۔ یعنی زندگی سے توقع نئی ہو جاتی ہے۔ نئے ٹارگٹ بنا لئے جاتے ہیں، کامیابیوں کے بعد مزید اوپر کا نشانہ۔ کسی دھچکے کے بعد، نشانہ کچھ نیچے۔ ہم اپنے آپ کو مقاصد، امیدوں، توقعات سے گھیر لیتے ہیں اور اپنی تکلیف اور خوشی کا پیمانہ اس میں ہونے والی پراگریس کو بناتے ہیں۔

\-

تو پھر کیا اچھی زندگی کی تلاش ایک ٹریڈمِل ہے، جس پر جتنی بھی تیز بھاگ لیں، اصل میں وہیں پر ہی کھڑے رہیں گے؟ کیا دولت اور آسائشیں، تکلیف اور مصائب معنی نہیں رکھتے؟ اچھی خبر یہ ہے کہ اس کا جواب اگرچہ مکمل طور پر تو نہیں، لیکن اس سے زیادہ اثبات میں ہے جتنا ہم سمجھتے ہیں۔

\-

جب ہم اڈاپٹیشن کے اصول کو اور جینیات کو ملا کر دیکھتے ہیں تو ایک چونکا دینے والی دریافت ہوتی ہے۔ طویل

مدت میں خوشی کا انحصار اس پر نہیں ہے کہ ہمارے ساتھ ہوتا کیا ہے۔ اس کا ایک بڑا حصہ ایک اور لاٹری کا ہے۔ یہ ہمارے جینز سے بننے والی شخصیت کی لاٹری ہے۔ کچھ لوگوں کا خوشی کا سیٹ پوائنٹ دوسروں کے مقابلے میں زیادہ ہے۔

تو کیا جس کی یہ لاٹری نہیں نکلی، اس کی قسمت میں ناخوش زندگی لکھ دی گئی ہے جو بدل نہیں سکتی؟ بہت ہی اچھی خبر یہ ہے کہ ایسا نہیں۔ اس پر 17 سال سے ہونے والی تحقیق یہ بتاتی ہے کہ اگرچہ جینیات سب سے اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ماحول اور حالات کا بھی کچھ ہاتھ ہوتا ہے (زیادہ نہیں)، لیکن شعوری کنٹرول سے بھی اس کو بدلا جا سکتا ہے۔ اس پر مارٹن سلگمین کا کہنا ہے۔

The very good news is there is quite a number of internal circumstances . . . under your voluntary control. If you decide to change them (none of these changes come without real effort), your level of happiness is likely to increase lastingly.

"Everything was better back when everything was worse."

بے کار تعاقب

تاریخ میں اکانومکس کے ناکام ترین بڑے خیالات کی وجہ انسان کا منطقی مشین کے طور پر ماڈل کئے جانا ہے۔ انسان ایسے نہیں ہوتے۔ انسان کی مشین ذاتی مفاد کے اصولوں پر کام نہیں کرتی۔ یہ 1987 میں معاشیات پر لکھی گئی کتاب "پیشن ودان ریزن" کا موضوع تھا۔ دور دراز اجنبی جگہ پر بیرے کو ٹِپ دینے کی کیا وجہ ہے؟ مہنگے انتقام لینے کی کیا وجہ ہے؟ بہتر موقع ہوتے ہوئے دوستوں اور ازدواجی پارٹنر کے ساتھ وفادار رہنے کی کیا وجہ ہے؟ فرینک اس میں کہتے ہیں کہ یہ اخلاقی جذبات کا نتیجہ ہے۔ شرم، محبت، بدلے، احساسِ جرم جیسے جذبات کا۔ ہم سٹریٹجک طور پر غیر منطقی ہیں۔

اپنی اگلی کتاب "تعیشات کا بخار" میں وہ اپنے اس فریم ورک کو ایک بڑے ہی اہم غیر منطقی رویے کو سمجھانے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ لوگ زور و شور سے کئی ایسے مقاصد کے لئے کام کرتے ہیں جو خود ان کی اپنی خوشی کو کم کرتے ہیں۔ فرینک نوٹ کرتے ہیں کہ جس طرح قوم کی دولت میں اضافہ ہوتا ہے، خوشی میں فرق نہیں پڑتا۔ ایک بار بنیادی ضروریات پوری ہو جائیں تو اضافی دولت فرق نہیں ڈالتی۔ اس پر پھر توجہ سے نظر ڈالتے ہیں اور نتیجہ نکالتے ہیں کہ وہ جن کا خیال ہے کہ دولت سے خوشی کو خریدا نہیں جا سکتا، ان کو اصل میں یہ نہیں پتا کہ خریدنا کیا ہے۔

فرینک یہ جاننا چاہتے ہیں کہ آخر لوگ تعیشات اور اشیاء پر پیسہ خرچ کرنے کو اس قدر ترجیح کیوں دیتے ہیں اور ان چیزوں کو کیوں نظر انداز کر دیتے ہیں جو طویل مدت خوشی کا باعث بنیں گی۔ مثلاً، لوگ اگر چھٹی کا وقت لیں اور اپنی فیملی پر خرچ کریں تو زیادہ خوش ہوں گے۔ لیکن ہم اس سمت سے الٹ طرف سفر کر رہے ہیں۔ لوگ خوش ہوں گے کہ کام کی جگہ سے گھر میں فاصلہ کم سے کم ہو۔ گھر کے چھوٹا ہونے سے فرق نہیں پڑتا۔ پھر بھی عام طور پر لوگ بڑے گھر کو ترجیح دیتے ہیں، خواہ دور ہی کیوں نہ لینا پڑے۔ کام کی جگہ اور گھر کے درمیان سفر میں اضافہ ہو رہا ہے۔ لوگ زیادہ خوش ہوں گے اگر گھریلو سامان سادہ ہو لیکن مستقبل کے لئے پیسے بچا کر رکھے جائیں تا کہ اس بارے مس فکر کم ہو۔ یہاں پر بھی دوڑ الٹ سمت میں ہے۔

فرینک کی وضاحت بہت سادہ ہے۔ وہ خرچ جس کی نمائش کی جا سکے اور وہ خرچ جس کی نمائش نہ کی جا سکے، ان کے نفسیاتی اصول فرق ہیں۔ نمائش کی جانے والی اشیاء دوسروں کو نظر آنی چاہیئں اور یہ کامیابی کی علامت سمجھی

جاتی ہیں۔ یہ ایک دوڑ شروع کر دیتی ہے۔ بہتر گھڑی، بہتر فون، بہتر گاڑی۔۔۔ جب سب نے اچھا فون لے لیا تو پھر آپکا اچھا فون اب وہ فرق نہیں ڈال رہا، اس سے زیادہ اچھا فون لینا ہے۔ سٹیٹس ریلیٹو ہے۔ اس کے مقابلے میں وہ خرچ جس کی نمائش نہ کی جا سکے، اس میں مقابلے کے دوڑ نہیں ہوتی۔ اگر میں اپنی فیملی کے ساتھ زیادہ وقت گزارتا ہوں تو یہ نمائش والی چیز ہی نہیں۔ اس میں مقابلہ بازی کیسے ہو گی۔ یہاں پر فیڈبیک کا لوپ نہیں۔

فرینک نے اس پر تجرباتی کام کیا ہے جس کو دو ماہرینِ نفسیات وان بوون اور گلووچ نے آگے بڑھایا۔ ایک تجربے میں انہوں نے لوگوں سے پوچھا کہ یاد کریں کہ آخری مرتبہ انہوں نے سو ڈالر سے زیادہ کس چیز پر خرچ کئے تھے۔ ایک گروپ سے کسی میٹیرئل چیز کے بارے میں سوچنے کا کہا (کپڑے، زیور، الیکٹرانکس)، دوسرے سے کسی تجربے کا (کنسرٹ، تفریحی ٹرِپ، کلاس)۔ اس کے بعد ان سے پوچھا گیا کہ اس خرچ کے بارے میں ان کی رائے کیا ہے۔ اس کے بعد انہوں نے کیسا محسوس کیا۔ ہر مرتبہ "تجربے" کا جواب مثبت آیا۔ اس کو کئی طرح سے کئی جگہوں پر بدل بدل کر دہرایا گیا ہے۔ ہر مرتبہ یہی نتیجہ نکلا ہے کہ اشیاء ہماری خوشی میں اضافہ نہیں کرتیں۔

وان بوون اور گلووچ اس سے نتیجہ نکالتے ہیں کہ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ زیادہ خرچ کر کے کی جانے والی ایکٹیویٹی دوسرے کے "ساتھ مل کر" کی جاتی ہے، جبکہ کچھ مہنگی شے نیا خریدنا دوسروں کو "متاثر کرنے کے لئے" کیا جاتا ہے۔ ایکٹیویٹی ہمیں دوسروں سے جوڑتی ہے۔ اشیاء الگ کرتی ہیں۔

اگر آپ کے پاس پیسے ہیں تو اب آپ کو پتا ہے کہ خوشی خریدنے کے لئے کہاں کا رخ کیا جائے۔ بازار کا نہیں۔ اس کے لئے اپنی فیملی کے ساتھ گزارنے کا وقت خریدا جا سکتا ہے۔

لیکن کہنا ایک چیز ہے، کرنا الگ۔ اور یہ والا سبق تو ہزاروں سال پرانا ہے، پھر ہم کیوں اس کو نہیں سنتے۔ اس کی وجہ ہمارے اندر کا ہاتھی ہے، جس کو فطری چناؤ نے تشکیل دیا ہے۔ اس کو زندگی کی کھیل جیتنے کی پرواہ ہے۔ اس کی سٹریٹیجی کا حصہ دوسروں کو متاثر کرنا، ان کی تعریف سمیٹنا اور دوسروں سے ممتاز نظر آنا ہے۔ اس کو شہرت کی پرواہ ہے، خوشی کی نہیں۔ ایک بار پھر، "اس کو اپنی شہرت کی پرواہ ہے، خوشی کی نہیں"۔ کیا چیز شہرت دلوائے گی، اس کے لئے یہ باہر دیکھتا ہے۔ اس کا ارتقائی مقصد خوشی کی قربانی دے کر ہی کیوں نہ ہو، اس کو پرواہ نہیں۔ یہ ایک اسلحے کی دوڑ ہے جس میں ہر کوئی اس شہرت کے پیچھے ہے۔ یہ وہ وجہ ہے کہ دنیا میں دولت بڑھ

رہی ہے، خوشی نہیں۔ خوشی کی تلاش اس ہاتھی پر سوار مہاوت کو ہے۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں پر ہاتھی اور مہاوت کے مقاصد الگ ہو جاتے ہیں اور یاد رہے، زندگی کا بیشتر کنٹرول ہاتھی کے پاس ہے۔ مہاوت کا بڑا کام ہاتھی کی خدمت کرنا ہے۔ (ہاتھی اور مہاوت کے استعارے کے لئے نیچے دیا گیا آرٹیکل)

اشیائے تعیش کے ذریعے خوشی کا پیچھا کرنا "خوشی کا پھندا" ہے۔ یہ ایک بند گلی ہے جس کی طرف لوگ اس یقین کے ساتھ بھاگتے ہیں کہ یہاں پر خوشی مل جائے گی۔ خوشی کے حصول کے لئے یہ بے کار تعاقب ہے۔

بے کار تعاقب کو زندگی کا مقصد بنا لینے سے رک جانا ہمارے اپنے حق میں بہتر ہے ---- یہ سبق تو بہت پرانا ہے۔ جدید سائیکولوجی صرف یہ بتاتی ہے کہ اس پر عمل کرنا اس قدر مشکل کیوں ہے۔

مشکلات

"کوئی استاد زندگی کی دشواریوں سے زیادہ قابل نہیں"
۔ڈسرائیلی

تقدیر۔۔۔ یہ وہ مشکل لفظ ہے جو قدیم زمانے سے ہر طرح کے مباحث کا موضوع رہا ہے۔ ایک ہندو روایتی کہانی ہے کہ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو خدا اس کی تقدیر اس کے ماتھے پر لکھ دیتا ہے۔ ابھی اسی کہانی کی بنیاد پر ایک سوچ کا تجربہ کرتے ہیں۔ فرض کیجئے کہ جس دن آپ کا بچہ پیدا ہوا، اس دن آپ کو ساتھ دو تحفے مل گئے ہیں۔ عینک اور پنسل۔ عینک جس سے یہ تقدیر پڑھی جاسکے اور پنسل جس سے ناپسندیدہ حصوں کو کاٹا جاسکے۔ عینک لگالیں اور پڑھتے ہیں کہ ماتھے پر کیا لکھا ہے۔

نو سال کی عمر میں بہترین دوست کینسر کے ہاتھوں فوت ہو گیا۔ اٹھارہ سال کی عمر میں کلاس کے بہترین طالبعلم کے طور پر کالج سے گریجویشن کی۔ اکیس سال کی عمر میں گاڑی کا حادثہ ہوا جس میں تمام عمر کے لئے ایک ٹانگ میں لنگڑاہٹ پیدا ہو گئی۔ چھبیس سال کی عمر میں ملازمت سے نکال دیا گیا۔ انیتس سال کی عمر میں شادی ہوئی۔ بتیس سال کی عمر میں ایک انتہائی کامیاب ناول شائع ہوا۔ پینتیس سال کی عمر میں طلاق۔ اسی طرح، آگے تک ایک ملا جلا سا بیگ ہے۔

اب اگر ایسا ہو تو پھر آپ کیا انتخاب کریں گے؟ یہ مستقبل اگر سامنے نظر آرہا ہو تو اپنے بچے کو تکلیف سہتا دیکھنا کتنا برا لگے گا۔ کونسے والدین ایسے ہوں گے جو تکلیف دہ واقعات کو کاٹ نہیں دینا چاہیں گے؟

لیکن ذرا ٹھہریں۔ ذرا احتیاط سے۔ اگر نطشے ٹھیک کہتے ہیں کہ "جو مارتا نہیں، مضبوط کر دیتا ہے" تو مشکلات کو مٹا دینا اسے کمزور کر دے گا، ڈویلپمنٹ روک دے گا۔ لوگوں کو مشکلات، سیٹ بیک، اور کئی بار ٹراما بھی چاہیے، تا کہ وہ مضبوطی، تکمیل اور ذاتی ڈویلپمنٹ کے اعلیٰ لیول حاصل کر سکیں۔

نطشے کا قول مکمل طور پر ٹھیک تو نہی۔ اپنی جان کا خوف، دوسروں کو تکلیف میں مرتے دیکھنا پوسٹ ٹرامیٹک سٹریس ڈس آرڈر کا باعث بن سکتا ہے۔ بے چینی اور حساسیت کی بری حالت، جو لوگوں کو تبدیل کر دیتی ہے، کئی

بار ہمیشہ کے لئے۔ اور سٹریس والے واقعات ڈیپریشن، دل کے عارضوں اور انگزیٹی کی تکلیف میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ لیکن مشکلات بہت سی جگھوں پر مفید ہوتی ہیں۔ کہاں؟ اس کا جواب یہ نہیں کہ چھوٹی مشکلات مفید اور بڑی نقصان دہ۔ یہ کہانی اس سے زیادہ دلچسپ ہے۔ جو یہ دکھاتی ہے کہ انسان کیسے پھلتے پھولتے ہیں۔ اور آپ کا بچہ مشکلات سے کیسے فائدہ اٹھا سکے گا۔ پنسل ابھی کچھ دیر کے لئے طرف رکھ دیں۔ پہلے ایک اصل کہانی پڑھ لیتے ہیں۔

\-

گریگ کی زندگی 8 اپریل 1999 کو بکھر گئی۔ ان کی بیوی ان کے چار سالہ اور سات سالہ بچوں کو لے کر غائب ہو گئی۔ تین روز کی تلاش بعد گریگ کو پتا لگا کہ یہ کوئی حادثے وغیرہ کا شکار نہیں ہوئی بلکہ کسی ایسے شخص کے ساتھ گھر سے بھاگ گئی جس سے کچھ ہفتے پہلے شاپنگ مال میں ملاقات ہوئی تھی۔ گریگ کے لئے یہ سب ناقابلِ یقین تھا۔

دو مہینے بعد اس شخص سے بھی علیحدگی ہو گئی۔ پولیس نے بچے حاصل کر کے گریگ کی تحویل میں دے دئے۔ شادی ختم ہو گئی۔ اکیلے والد کے طور پر اور ایک اسسٹنٹ پروفیسر کی تنخواہ میں دو بچوں کے ساتھ زندگی گزارنی تھی۔ ان کی تحویل رکھنے کے لئے عدالت میں کیس لڑنا تھا۔ وکیلوں کے اخراجات بھرنے تھے۔ ان کے اپنے اکیڈمک کیریئر کا انحصار اس کتاب کو مکمل کرنے پر تھا جس کے لئے اب نہ وقت تھا اور نہ توجہ۔ گریگ کو اپنی اور اپنے بچوں کی دماغی صحت برقرار رکھ سکنے پر بھی یقین نہیں تھا۔ مشکل سوالات سامنے کھڑے تھے، جن کے جواب ان کے پاس نہیں تھے۔

\-

اگست ۱۹۹۹ تک گریگ کی زندگی میں کئی تبدیلیاں آ چکی تھیں۔ تکلیف باقی تھی۔ لیکن انہوں نے زندگی میں کئی نئی چیزیں دریافت کر لی تھیں۔ جس چرچ میں جاتے تھے، وہاں پر آنے والوں میں سے کچھ ان کے لئے کھانا پکا کر لے آیا کرتے، بچوں کی دیکھ بھال میں مدد کر دیتے۔ ان کے والدین دوسری ریاست میں اپنا گھر بیچ کر ان کے پاس آ رہے تھے تا کہ اپنے پوتوں کی پرورش میں مدد کر دیں۔ گریگ کہتے ہیں کہ اس سب نے ان کو زندگی کو دیکھنے کا نیا رنگ دیا تھا کہ اس میں کیا اہم ہے۔ ان کی دوسرے لوگوں کو دیکھنے کی نگاہ ہی بدل گئی تھی۔ ہمدردی، درگزر اور

محبت بڑھ گئی تھی۔ لوگوں پر اب غصہ نہں آتا تھا۔

گریگ کے الفاظ میں، "زندگی کے سٹیج پر میری گانے کی باری تھی۔ میں یہ نہیں کرنا چاہتا تھا، لیکن روشنی اب میرے پر تھی۔ کیا کروں؟ بھاگ جاؤں یا موقع کی مناسبت سے اپنی بہترین پرفارمنس دکھاؤں۔ مجھے تو یہ بھی نہیں پتا تھا کہ مجھے گانا بھی آتا ہے یا نہیں لیکن میں نے طے کر لیا تھا کہ یہ میرا وقت ہے۔ جو کر سکا، کر کے دکھاؤں گا"۔

اپنے دوستوں، اپنی فیملی اور اپنے یقین کی طاقت سے انہوں نے اپنی زندگی دوبارہ بنائی۔ اپنی کتاب مکمل کی۔ دو سال بعد بہتر ملازمت حاصل کر چکے تھے۔

گریگ کے مطابق وہ ابھی بھی بے وفائی کا زخم محسوس کرتے ہیں لیکن ساتھ اس تجربے کے لئے شکر گزار ہیں۔ اس نے انہیں ایک نیا انسان بنا دیا تھا۔ اب وہ ہر نئے دن کی قدر پہلے سے زیادہ کرتے ہیں۔ اپنے بچوں کے ساتھ گزارے وقت کی قدر کرتے ہیں۔ یہ سب پہلے نہیں تھا۔ اس واقعے کے بغیر یہ سب نہ ہوتا۔

نفسیات پر کئی دہائیوں تک ہونے والی تحقیق منفی پہلووں پر ہوتی رہی ہے۔ ماہرِ نفسیات کا کام نفسیاتی عوارض ٹھیک کرنے میں مدد سمجھا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ رہا ہے کہ مثبت سائیکلوجی پر ہونے والا کام بہت کم رہا ہے۔ یہ صرف پچھلے پندرہ سال ہیں جہاں پر اب سٹریس اور مشکلات جیسے چیزوں سے ہونے والے فوائد پر تحقیق ہوئی ہے۔

مشکلات سے فوائد تین طرح کے ہیں۔
پہلا، مشکلات میں اپنی صلاحیتوں کی پہچان۔ "اگر وہ مجھ سے چھن گیا تو میں مر جاؤں گا"، "جو فلاں کے ساتھ ہو رہا ہے، اگر میرے ساتھ ہو تو میں برداشت نہیں کر سکتا"۔
ظاہر ہے کہ وہ چھن جائے یا فلاں کے ساتھ جو ہو، اس پر دل دھڑکنا تو نہیں بند کر دے گا۔ مشکل وقت میں لوگوں کو احساس ہوتا ہے کہ وہ اس سے زیادہ طاقتور ہیں جتنا ان کا خیال ہے۔ یہ احساس اعتماد لے کر آتا ہے۔ مستقبل کے چیلنج سے بہتر طریقے سے نبرد آزما ہو سکتے ہیں اور بلاوجہ کے خوف بھی دور ہو سکتے یہں۔

فوائد کی دوسری کلاس لوگوں کے ساتھ تعلقات ہیں۔ مشکلات ایک فلٹر ہیں۔ مشکل وقت میں لوگ مدد کرنے آتے ہیں۔ یہ تعلقات کو مضبوط کرتا ہے، دوسروں کی طرف دل کھول دیتا ہے۔ محبت اور تشکر طاقتور ادویات ہیں۔ دوسروں کے ساتھ برداشت اور ملنساری میں اضافہ خود اپنے لئے نئے راستے کھول دیتا ہے۔

فوائد کی تیسری کیٹگری ترجیحات پر دوبارہ غور کرنا ہے۔ ایک جھنجوڑ دینے والا واقعہ، ایک ٹرننگ پوائنٹ۔ غیر اہم چیزوں کو پسِ پشت ڈالنے کا موقع، زندگی کو نئے زاویے سے دیکھنے کا وقت۔ چارلس ڈکنز کے کردار سکروج کی طرح خود اپنے کردار میں مکمل تبدیلی۔ سکروج، موت کی حقیقت کی شناخت کر کے انتہائی کنجوس شخص سے فیاض میں بدل گیا تھا جو اپنی فیملی، اپنے ملازمین اور سڑک پر چلتے اجنبیوں سے فیاضی اور مہربانی سے پیش آنے لگا تھا۔

\-

نہیں، اس کا مطلب تکالیف کو سیلیبریٹ نہیں۔ جہاں پر ہم کسی کو تکلیف میں دیکھیں، اس کو ممکنہ حد تک کم کرنے کی کوشش ہماری اخلاقی ذمہ داری ہے۔ ہر کینسر کی تشخیص خاندانوں میں زلزلے لے آتی ہے۔ تکالیف ناپسندیدہ ہیں۔ لیکن صرف یہ کہ تکلیف اور مصائب ہر ایک کے لئے ہر وقت بری چیز نہیں۔ ان کا ایک اور پہلو بھی ہے۔ زندگی کھٹی میٹھی چیزوں کا رنگارنگ بنڈل ہے۔ ایک رنگ نکالیں تو دوسرا رنگ بھی غائب ہو جاتا ہے۔

\-

اب آپ پنسل واپس اٹھالیں۔ اختیار آپ کے پاس ہے۔ جو بھی بدلیں، احتیاط سے۔ یہ اتنا آسان نہیں، جتنا لگتا ہے۔

اور ہاں، میری طرف مت دیکھیں۔ میں الگ کھڑا ہوں۔ اس اطمینان کے ساتھ کہ اس قدر مشکل فیصلہ مجھے کرنے کے لئے نہیں دیا گیا۔

\-

شکسپئیر کے الفاظ میں۔۔۔۔

مشکل کا پھل میٹھا ہے
کسی مینڈک کی طرح، بد صورت اور زہریلا
لیکن سر پر قیمتی تاج پہنے ہوئے

سادہ لوح حقیقت پسندی (Naive realism)

"ہم دنیا کو ویسا نہیں دیکھتے جیسی کہ یہ ہے، ہم اس کو ویسے دیکھتے ہیں جیسا کہ ہم خود ہیں"
۔انائی نین

جو بھی گاڑی آپ سے تیز چلا رہا ہے، وہ پاگل ہے اور جو آپ سے آہستہ چلا رہا ہے، وہ بے وقوف"۔"
ہم اپنے سے مختلف زیادہ تر لوگوں کو پاگل یا بے وقوف کیوں سمجھتے ہیں؟ اس کے لئے جو سائنسی اصطلاح استعمال ہوتی ہے، وہ سادہ لوح حقیقت پسندی ہے۔ ماہرِ نفسیات لی روس نے اس اصطلاح کو استعمال کیا۔ یہ وہ بڑی غلطی ہے جو لوگوں کے درمیان ناقابلِ حل تنازعوں کی وجہ ہے۔

تین ڈرائیوروں کا تصور کریں۔ فیقا گاڑی کو تیس میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلا رہا ہے، طیفا پچاس میل فی گھنٹہ سے اور ماجھا ستر میل فی گھنٹہ کی رفتار سے۔ ماجھا اور فیقا اس بات پر متفق ہیں کہ طیفے کو ڈرائیونگ نہیں آتی۔ لیکن اگر آپس وہ اس بات پر بحث کریں کہ طیفا پاگل ہے یا بے وقوف تو اس پر ان کی لڑائی ہو سکتی ہیں۔ دوسرے طرف طیفا ان دونوں سے اختلاف رکھتا ہے کیونکہ اس کے لئے یہ واضح ہے کہ فیقا بے وقوف ہے (ماجھا اس سے متفق ہے) اور ماجھا پاگل (فیقا اس سے متفق ہے)۔ جس طرح عام زندگی میں ہوتا ہے، فیقا، طیفا اور ماجھا اس چیز کو سمجھ ہی نہیں سکتے کہ ان کی رائے دراصل ان کے اپنے بارے میں عکاسی کر رہی ہے نا کہ دوسرے شخص کے بارے میں۔

سادہ لوح حقیقت پسندی بدقسمتی سے ہمارے دماغ کے کام کرنے کی ایک اڈاپٹیشن کا سائیڈ ایفیکٹ ہے۔ ہمارا دنیا کو سمجھنے کا یہ زبردست سسٹم ان گنت کیلکولیشنز ہر وقت کر رہا ہوتا ہے۔ اس قدر تیزی سے کہ ہم زندگی کو جاننے کے تجربے کے پس منظر میں چلتی ان سپیشل ایفیکٹ کی ٹیموں کو نہیں جانتے جو ہمارے لئے "حقیقت" تشکیل دیتی دیکھ" لیتے ہیں۔ اس کے لئے ہم دماغ کا شکریہ ادا کر سکتے ہیں "ہیں۔ جو ہمارے سامنے ہے، ہم اس سے بہت زیادہ کیونکہ وہ موصول ہونے والے سگنلز میں ہماری توقعات اور خواہشات کی ملاوٹ کر کے صاف تصویر بنا کر پیش کرتا ہے۔

اگر ہم ایک سائکل دیکھیں جس کا آدھا حصہ ایک دیوار کے پیچھے چھپا ہے تو ہم فوری طور پر نتیجہ نکالتے ہیں کہ یہ سائیکل پوری ہے۔ ہم یہ شک نہیں کرتے کہ کہیں صرف یہ آدھی سائیکل ہی نہ ہو جو کہ نظر آ رہی ہے۔ دماغ کے اس تصویر بنانے کا تعلق خود ہم سے خفیہ ہوتا ہے۔ ہم اس ادراک کو حقیقت سمجھتے ہیں، ایسی غلطی جس کو کرنا ہمارے لئے بہت مفید ہےَ۔

جب ہم فزیکل دنیا کو دیکھیں تو ہمارا یہی طریقہ ہے۔ درخت، جوتے یا چاکلیٹ کو دیکھ کر ہم اس پر اتفاق کر سکتے ہیں کہ چڑھنا کس پر ہے، پہننا کس کو ہے اور کھانا کس کو ہے۔ لیکن جب ہم لوگوں کو اور ان سے ہونے والی انٹر ایکشن کو سمجھنے کے لئے سوشل ڈومین میں آتے ہیں تو ہمارا "دیکھنا" باہر سے زیادہ ہماری اپنی توقعات اور خواہشات سے تشکیل پاتا ہے۔ جس طرح ہم بے خبر ہیں کہ ہمارا دماغ سامنے نظر آنے والی چیز سے کہیں زیادہ دکھا رہا ہے، ویسے ہی ہم اس سے بے خبر ہیں کہ سوشل معاملات میں بھی ایسا ہی ہے۔ دوسرے کے بارے یا اس کی کہی بات کے بارے میں رائے قائم کرنے میں بہت سی معلومات ہم وہ شامل کرتے ہیں جو اس میں موجود ہی نہیں ہوتی۔ کسی کی نیت، کسی کے کردار اور کسی کی سچائی کے بارے میں قائم کردہ رائے میں بہت سے ملاوٹ ہماری اپنی ہوتی ہے اور خود ہماری عکاس ہوتی ہے۔ ہم ان چیزوں کو بھی اتنے اعتماد سے ہی دیکھتے ہیں جس قدر اعتماد سے ہم درختوں، جوتوں اور چاکلیٹ کو۔ ہمیں یقین ہوتا ہے کہ حقیقت وہ ہے جو کہ ہم سمجھ رہے ہیں۔

یہ ایک بڑا مسئلہ ہے۔ یہ ایسا تعصب نہیں جو کہ صرف نشاندہی سے ٹھیک ہو سکے۔ مجھے جب ایک چیز "دکھائی" دے رہی ہے اور آپ اسی چیز کو کسی اور طرح سے دیکھ رہے ہیں تو پھر ہم میں سے ایک کا حقیقت کو پہچاننے کا آلہ ٹوٹا ہوا ہے اور مجھے یقین ہے کہ وہ میرا نہیں۔ اگر آپ وہ نہیں دیکھ پا رہے جو مجھے نظر آ رہا ہے، یا پھر آپ دیکھ رہے ہیں لیکن مان نہیں رہے تو پھر آپ بے وقوف، پاگل، متعصب، جاہل یا دھوکا باز ہوئے۔

اپنے دماغ کو کام کرنے کے اس طریقے کو پہچانے بغیر ہم صرف سادہ لوح حقیقت پسند بن سکتے ہیں۔ ہم پیچیدہ معاشرتی معلومات کو ایک دوسرے سے مختلف طریقے سے دیکھتے ہیں اور ایک دوسرے کو الزام دیتے ہیں کہ وہ واضح سچ کو نہیں پہچان سکتا۔ لوگوں کے مختلف گروہوں کے درمیان اختلافات ہوتے ہیں جو ان کو الگ کرتے

ہیں۔ لیکن سادہ لوح حقیقت پسندی ان میں سے تنازعات کی سب سے بڑی اور دیرپا وجہ ہے۔ دائیں اور بائیں بازو کے سیاستدان ہوں، دشمن ممالک، اقتصادی معاملات پر ایک دوسرے سے الجھنے والے۔۔۔ ہر کیس میں حقیقت کی اس معجزاتی تعمیر سے بے خبری ہمیں حقیقت کی اس معجزاتی تعمیر کو پہنچاننے سے روک رہی ہے۔ یہ ہماری دنیا کی ایک بڑی حقیقت ہے۔

چوائس کا پیراڈوکس

ان چار الفاظ میں سے کونسا لفظ اچھا ہے۔ رکاوٹ، حد، بندش، انتخاب۔ امکان ہے کہ آپ نے انتخاب کا انتخاب کیا ہو گا۔ انتخاب اور آزادی جدید زندگی کے ایسے الفاظ ہیں جن کے اچھا ہونے پر کوئی سوال بھی نہیں اٹھاتا۔ لیکن ذرا احتیاط۔ ہر خوشنما چیز ہمیشہ اچھی نہیں ہوتی۔

زیادہ تر لوگ اس جگہ سے خریداری کو ترجیح دیں گے جہاں پر دس طرح کی چاکلیٹ ہوں نہ کہ ایسی جگہ سے جہاں پر صرف دو طرح کے ہوں۔ ایسی کمپنی کے ذریعے انویسٹمنٹ کریں گے جو ان کو چوالیس فنڈز کا انتخاب دے، نہ کہ اس جگہ جہاں پر صرف چار طرح کے فنڈ ہوں۔

ہر تجربہ یہ بتاتا ہے کہ اگر انتخاب زیادہ چیزوں میں سے کرنا ہو تو نہ صرف انتخاب کرنا مشکل ہوتا ہے بلکہ اگر کر لیا جائے تو اس سے ہونے والی تسلی بھی کم ہوتی ہے۔ زیادہ انتخاب ہو تو آپ کی پرفیکشن کی توقع بڑھ جاتی ہے اور اس چیز کا امکان بھی کم ہو جاتا ہے کہ آپ نے بہترین چیز چنی ہو گی۔ اس کا نتیجہ اپنے انتخاب میں اعتماد کی کمی کی صورت میں نکلتا ہے اور بعد میں پچھتانے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

سائیکولوجسٹ بیری شوارٹز اس کو انتخاب کے تضاد کا پھندا کہتے ہیں۔ ہم ایسی صورتحال کو پسند کرتے ہیں جہاں پر ہمیں زیادہ چیزوں میں سے کسی کا انتخاب کرنا ہو۔ جبکہ ہماری یہ خواہش خود ہماری خوشی میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ لیکن شوارٹز اور ان کے ساتھوں نے یہ دریافت کیا ہے کہ دو الگ طرح کی شخصیات ہوتی ہیں۔ ایک وہ جن کو میکسیمائیزر کہا جاتا ہے۔ وہ جو ہر آپشن کا تجزیہ کریں گے، زیادہ معلومات اکٹھی کریں گے اور بہترین انتخاب کرنے کی کوشش کریں گے۔ دوسری طرح کے لوگ جن کو سیٹزفائیزر کہا جاتا ہے، اتنا تردد نہں کریں گے۔ جب پہلی چیز ایسی نظر آئی جو ان کے معیار کے لحاظ سے ٹھیک ہے، وہاں پر رک جائیں گے۔

میکسیمائزر عام طور پر بہتر فیصلہ کرتے ہیں (یہ اس پر وقت لگائے جانے کا نتیجہ ہے) لیکن اپنے فیصلے سے کم مطمئن ہوتے ہیں اور اس پر افسوس کا شکار ہونے کا بھی زیادہ امکان ہے۔ ایسے لوگ ڈیپریشن اور بے چینی کا جلد شکار ہو جاتے ہیں۔

بڑا تضاد یہ ہے کہ اگرچہ میکسمائزر اپنے پیسے کا زیادہ بہتر استعمال کرتے ہیں لیکن یہ ان کے لئے یہ زیادہ خوشی کا

باعث نہیں بنتا۔

جدید زندگی اس طرح کے تضادات، اس طرح پھندوں سے بھری پڑی ہے۔ مصنوعات بیچنے والے ان سے واقف ہیں۔ انہیں آپ کو نہیں، آپ کے اندر کے ہاتھی کو قائل کرنا ہے۔ انہیں پتا ہے کہ اس ہاتھی کو کیا چاہیے ۔۔۔۔۔۔۔ اور ہاں، اس ہاتھی کو آپ کی خوشی یا اطمینان سے سروکار نہیں۔

دھندلکے میں راستہ

یہ دنیا ایک سراب ہے۔ یہ فقرہ فلسفے میں کئی بار پڑھا لیکن اس کی سمجھ آنے میں کم از کم بیس برس لگے۔ میرا خیال انسان اپنے لئے بڑے مضبوط" ہے کہ اب میں اسے کچھ کچھ سمجھنا شروع ہو گیا ہوں۔ کلفورڈ گیرٹز کے مطابق، جال بنتا ہے، انہی میں معلق رہتا ہے اور یہ جال اسے گرفتار کر لیتے ہیں"۔ یہ دنیا صرف پتھروں، درختوں اور فزیکل چیزوں کی نہیں ہے۔ اس میں گالیاں، مواقع، سٹیٹس سمبل، بے وفائیاں، قربانیاں، عزت اور ذلت بھی حقیقت ہیں۔ اس طرح کی نہیں جیسا کہ درخت یا پتھر ہیں لیکن اپنی طرح کی۔ پیٹر پین کی کہانی کی پریوں کی طرح کہ جن پر یقین رکھا جائے تو یہ حقیقت بن جاتی ہیں۔ میٹرکس فلم کی طرح۔ ہمارے مشترک سراب، ہماری گہری حقیقتیں۔

ہمارا اندرونی وکیل، اپنے آپ کو گلاب کے رنگ میں دیکھنے والا آئینہ، سادہ لوح حقیقت پسندی اور مجسم برائی کا واہمہ۔ یہ سب طریقے ہمارے خلاف سازش کرتے ہیں اور ہمیں گہرے جال میں پھنسا دیتے ہیں جہاں پر ہم اپنی سمت منتخب کرتے ہیں، قبولیت اور غیر مقبولیت کے پیمانے بناتے ہیں اور یہ ہمیں یقین دلواتے ہیں کہ ہم حق کے ساتھ ہیں۔ اگر ان سب جالوں کو بڑی دور سے دیکھا جائے تو یہ اخلاقی یقینیت، اپنی منافقت، اپنے حق پر ہونے کا یقین، یہ سب کچھ بے وقوفانہ لگنا شروع ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ بے وقوفانہ سے زیادہ ہے۔ یہ افسوسناک ہے۔ اس سے ایسا لگتا ہے کہ ہم کبھی امن اور ہم آہنگی کے ساتھ رہنے کے قابل نہیں ہو سکتے۔

پہلا قدم یہ ہے کہ ہر چیز کو زیادہ سنجیدگی سے لینا ختم کریں۔ یہ عظیم سبق نیا نہیں۔ مذہبی کتابیں، فلسفی، ہمیں اس بارے میں آگاہ کرتے آئے ہیں۔ یاددہانی کرواتے رہے ہیں۔ اس دنیا کے کھیل میں ہم اتنے اہم نہیں، جتنا ہمارا خیال ہے۔ اس کائنات کو ہم نہیں چلاتے۔ ہمارا کردار ضرور ہے۔ ہمیں ادا کرنا چاہیے لیکن ہمارا کام صرف اس کو ٹھیک طریقے سے کرنے کی کوشش تک ختم ہو جاتا ہے۔ نکلنے والا نتیجہ ہماری ذمہ داری نہیں، ہمارا اختیار نہیں۔ ہماری پہچان منزل سے نہیں، صرف راستے سے ہوتی ہے۔ ہمارا زور دوسروں پر نہیں، اپنی ذات پر ہے۔

دوسروں کے بارے میں گمان رکھ لیناذہن کی بیماری ہے۔ یہ ہمیں غصے، اذیت اور تنازعے تک لے جاتی ہے۔ لیکن یہ دماغ کی نارمل حالت ہے۔ ہمارے اندر کا ہاتھی ہمیشہ ہمیں پسند اور ناپسند چننے کے لئے کہہ رہا ہوتا ہے۔ ہم یہ چھوڑ نہیں سکتے۔ منافقت روک نہیں سکتے۔ لیکن اس ہاتھی کو آہستہ آہستہ سدھایا جاسکتا ہے۔

مراقبہ ایک طریقہ ہے۔ جبکہ آرون بیک ایک اور چیز کی تجویز دیتے ہیں۔ اپنی سوچیں لکھنا شروع کریں۔ یہ ڈھونڈیں کہ ان میں کیا خرابی ہے اور بہتر سوچ کیا ہو سکتی ہے۔

برنز کہتے ہیں کہ ہم اپنے ساتھ کئی فقرے اٹھا کر پھرتے ہیں۔ دنیا کیسی ہونی چاہیے؟ لوگوں کو ہمارے ساتھ کیسا برتاؤ کرنا چاہیے؟ اس "چاہیے" کی خلاف ورزی ہمارے طیش اور ناراضگی کی سب سے بڑی وجہ ہیں۔ اس سے اگلی چیز دنیا کو دوسرے کی نگاہ سے دیکھنے کی کوشش ہے۔ اگر کسی تنازعے میں دنیا کو مخالف کی نگاہ سے دیکھنے کی کوشش کریں تو شاید اس کا احساس ہو جائے کہ وہ مکمل طور پر پاگل نہیں ہے۔

برنز کی بات اچھی ہے لیکن ایک کمزوری چھوڑ جاتی ہے۔ ایک بار غصہ داخل ہو جائے تو یہ دوسرے کا نکتہ نظر سمجھنا تقریباً ناممکن کر دیتا ہے۔ یہاں پر قدیم دانائی کا ایک اور فقرہ شروع کرنے کا بڑا اچھا مقام ہے۔ دوسرے کی آنکھ کے تنکے کو دیکھنے سے پہلے اپنی آنکھ کے شہتیر کو توجہ دینا۔ یہ آسانی سے نہیں ملے گا۔ اس کے لئے بڑی جدوجہد اور محنت والا سفر کرنا پڑے گا۔ اس کی کوشش کریں۔ آج ہی کریں۔

کسی سے اپنے ذاتی تنازعے کے بارے میں سوچیں۔ اس سے جس کی آپ پرواہ کرتے ہوں، جس کی وجہ صرف اس کی غلطی تھی۔ کوئی ایک چیز، صرف کوئی ایک چیز، ایسی ڈھونڈنے کی کوشش کریں جہاں پر آپ کا رویہ مثالی نہ رہا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ اس کے جذبات کا خیال نہ رکھا ہو (خواہ آپ کو ایسا کرنے کا حق ہو) یا تکلیف پہنچائی ہو (حالانکہ آپ تو ایسا چاہتے ہی نہیں) یا اپنے ہی اصولوں کے خلاف بات کی ہو (خواہ ایسا کرنے کا آپ کے پاس جواز ہو)۔

جب آپ کو اپنی پہلی غلطی کی جھلک نظر آجائے گی تو آپ کا اندرونی وکیل بیدار ہو جائے گا۔ آپ کے رویے کا

جواز تلاش کرے گا، ووسرے کو الزام دے گا۔ کوشش کریں کہ اس کی بات نظر انداز کی جا سکے۔ آپ ایک مشن پر ہیں۔ صرف ایک ایسی چیز ڈھونڈنا چاہتے ہیں جو غلط کی تھی۔ جب آپ کو اس شہتیر کا سرا مل جائے گا تو اس کو باہر نکالیں۔ یہ تکلیف دے گا۔ لیکن یہ کچھ دیر کیلئے ہو گی۔ اس کے بعد آرام ہے۔ اور شاید خوشی بھی۔ اپنے اندر سے کمزوری نکالنا آسان نہیں۔ لیکن ابھی آپ نے آگے بڑھنا ہے۔ اپنی غلطی تسلیم کرنی ہے۔ اس کے بعد ہونے والی خوشی ملی جلی ہو گی۔ اور عجیب بات یہ ہو گی کہ اس میں فخر کا احساس ہو گا۔ یہ خوشی اپنے رویے کی ذمہ داری لینے کی خوشی ہو گی۔ یہ اپنی عزت کی خوشی کا احساس ہو گا۔ یہ اطمینان کی زندگی کی طرف قدم ہو گا۔

اپنی منافقت، دوسروں کو اپنی رائے سے دیکھنا۔ یہ بڑے قیمتی رشتوں کو تباہ کر دیتا ہے۔ وہ پہلا احساس۔۔۔ جب آپ کو اندازہ ہو گا کہ تنازعے میں آپ کا بھی کوئی حصہ تھا۔۔۔ آپ کے غصے کو نرم کر دے گا۔ ہو سکتا ہے کہ بس تھوڑا سا۔ لیکن یہی کافی ہے۔ اب آپ دوسرے کی بات کو سمجھنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ آپ ابھی بھی یہ یقین رکھ سکتے ہیں کہ آپ ٹھیک ہیں اور دوسرا غلط لیکن یہ کہ آپ تقریباً ٹھیک ہیں اور دوسرا تقریباً غلط۔ اس "تقریباً" سے آپ کو جواز مل جائے گا کہ آپ بلاجھجھک معذرت کر سکیں اور کہہ سکیں کہ "میں نے فلاں نہیں کیا، اس لئے مجھے اندازہ ہے کہ تمہیں فلاں احساس کیوں ہے"۔ اور پھر ادلے کے بدلے کی طاقت نظر آنا شروع ہو جائے گی۔ ہاں، فلاں بات سے مجھے غصہ آیا تھا لیکن مجھے بھی ایسے جواب نہیں دینا" دوسرا ابھی یہ کہنے کے قابل ہو سکے گا کہ چاہیے تھا"۔

جب تعلق ٹوٹا تھا تو اسی ادلے کے بدلے کی طاقت نے توڑا تھا۔ اپنی ذات کو آگے رکھا گیا تھا۔ بے عزتی کا جواب بے عزتی سے، گالی کا گالی سے۔ اونچی آواز کا مزید اونچی آواز سے۔ لیکن جب یہ عمل الٹ جاتا ہے تو یہی طاقت اس تنازعے کو ختم کر سکتی ہے۔ رشتے کو بچا سکتی ہے۔

منافقت، اپنے آپ کو حق پر سمجھنا اور اخلاقی تنازعے ہماری گہری جبلتیں ہیں۔ لیکن کئی بار ہمیں اپنے ذہن کے اس سٹرکچر کو اور اس کی سٹریٹیجی کو خود سمجھنا پڑتا ہے۔ ہم اپنے بُنے ہوئے جال توڑ سکتے ہیں۔ اس قدیم کھیل کا پانسہ بدل سکتے ہیں۔ ہم انتخاب کر سکتے ہیں۔ اپنی مرضی کے کھیل میں داخل ہو سکتے ہیں۔

اپنی آنکھ کا شہتیر پہچاننا، اپنا تعصب ڈھونڈ لینا، اخلاقی یقنیت ذرا کم کر لینا، بڑا کچھ بدل سکتا ہے۔ ہمیں ان تنازعات سے بچا سکتا ہے، ان بحثوں سے بچا سکتا ہے جو ہمیں ہی نقصان پہنچاتی رہی ہیں۔ اس زندگی کے گہرے دھندلکوں میں راستہ ڈھونڈنے کا طریقہ آسان نہیں ہے لیکن اس کا پہلا قدم اپنی آنکھ کی بینائی سے شروع ہوتا ہے۔

روحانیت اور فوجی پریڈ

برطانوی ناول نگار اور ریاضی دان ایڈون ایبٹ 1884 میں اپنی کتاب فلیٹ لینڈ میں ایک کہانی لکھتے ہیں۔ فلیٹ لینڈ دوڈائمنشن والی دنیا ہے جہاں پر جیومیٹری کی شکلیں رہتی ہیں۔ اس کہانی کا مرکزی کردار ایک چوکور ہے۔ ایک روز اس دنیا میں تین ڈائمنشن والی سپیس لینڈ سے ایک مہمان آتا ہے۔ یہ مہمان ایک سفئیر (کرہ) ہے۔ فلیٹ لینڈ میں رہنے والوں کو اس سفئیر کا صرف وہی حصہ نظر آتا ہے جو ان کے پلین میں موجود ہے جو کہ ایک دائرہ ہے۔ چوکور اس کو دیکھ کر حیران ہے۔ یہ دائرہ بڑا یا چھوٹا کیسے ہو جاتا ہے (یہ سفئیر کے اوپر یا نیچے ہونے کی وجہ سے ہے) یا یہ غائب ہو کر ایک نئی جگہ پر واپس نمودار ہو جاتا ہے (جب سفئیر اس پلین کو چھوڑ کر واپس آتا ہے)۔ سفئیر اس چوکور کو تیسری ڈائمنشن کا تصور سمجھانے کی کوشش کرتا ہے۔ چوکور اگرچہ جیومیٹری کا ماہر ہے لیکن وہ اس تیسری ڈائمنشن کا تصور نہیں سمجھ پا رہا۔ لمبائی اور چوڑائی تو ٹھیک ہیں لیکن یہ موٹائی کیا شے ہے؟ اور یہ "اوپر" سے آنے کا کیا مطلب ہے؟ اوپر تو شمال ہوتا ہے۔ سفئیر اس کو کئی تشبیہات سے اور جیومٹری سے سمجھانے کی کوشش کرتا ہے کہ ایک سے دوڈائمنشن میں کیسے جایا جاتا ہے اور دو سے تین میں کیسے لیکن چوکور کو یہ "اوپر" کا خیال ہی مضحکہ خیز لگتا ہے۔

تنگ آ کر سفئیر اس چوکور کا ہاتھ پکڑتا ہے اور اس کو کھینچ کر فلیٹ لینڈ سے باہر تیسری ڈائمنشن میں لے جاتا ہے۔ چوکور اب نیچے اپنی دنیا کو دیکھ سکتا ہے۔ وہ لوگوں کے گھروں کو دیکھ سکتا ہے۔ رہنے والوں کو اندر سے دیکھ سکتا ہے۔ چوکور کہتا ہے،
"ایک ناقابلِ بیان دہشت مجھ پر طاری ہو گئی۔ تاریکی تھی، پھر ایک سر چکرا دینے والا منظر۔ میں نے سپیس دیکھی جو سپیس نہیں تھی۔ میں خود تھا بھی اور نہیں بھی تھا۔ جب میں بولنے کے قابل ہوا تو میں نے چیخ ماری کہ یہ کیا پاگل پن ہے۔ سفئیر کی طرف سے جواب آیا کہ نہیں، یہ نالج ہے، یہ تیسری ڈائمنشن ہے، آنکھ کھولو اور ذرا سکون سے اس کو دیکھنے کی کوشش کرو۔ میں نے دیکھا اور میں ایک نئی دنیا دیکھ رہا تھا۔"

چوکور جب واپس فلیٹ لینڈ لوٹتا ہے تو وہ سب کو اس تیسری ڈائمنشن کا بتاتا ہے لیکن کوئی بھی اسکی بات نہیں سمجھتا۔ تیسری ڈائمنشن بتائی نہیں، محسوس کی جا سکتی ہے۔

نفسیات کا لٹریچر عام طور پر چھ بنیادی جذبات کے بارے میں بات کرتا ہے۔ مسرت، اداسی، خوف، غصہ، کراہیت اور حیرانگی۔ لیکن انسان اس سے زیادہ چیزوں کا تجربہ کر سکتا ہے جس میں سے ایک روحانی تجربہ ہے۔ اس کا ایک کمزور احساس تو ہر ایک کو کہیں نہ کہیں ہوتا ہے۔ کچھ خاص مقامات پر جا کر جہاں سے عقیدت کا رشتہ ہو یا پھر کوئی یادیں منسوب ہوں، کوئی شے دیکھ کر جس کا اپنی زندگی کے خاص واقعات سے تعلق ہو، کسی خاص ہستی سے ملاقات کر کے، کوئی دل گرما دینے والا کام ہوتا دیکھ کر۔ ہر ایک کی اپنی ذاتی کائنات میں ایسے تقدیس والے مقامات ہوتے ہیں جو روزمرہ کی زندگی سے کھینچ کر اسے اس تیسری ڈائمنشن کا ذائقہ چکھا سکتے ہیں۔

ہائیٹ کو پہلی بار اس ڈائمنشن کی موجودگی کا احساس اپنے ایشیا کے سفر کے دوران ہوا۔ انہوں نے اس پر لوگوں سے سوال کرنا شروع کئے۔ انہوں نے اپنے دوستوں، رشتہ داروں اور طلباء سے اس طرح کے سوال پوچھنا شروع کئے کہ جب کوئی بہت اچھا کام کسی کو کرتے دیکھتے ہیں تو کیا کچھ محسوس ہوتا ہے؟ کیا محسوس ہوتا ہے؟ کہاں پر محسوس ہوتا ہے؟ اس کے بعد کچھ عمل کرنے کا دل کرتا ہے؟ اس پر انہیں کئی طرح کے جواب ملے۔ ایک گرمجوشی والا احساس، ایک روشن کر دینے والی کیفیت، سینے کی طرف اشارہ کیا، کسی نے کہا کہ اس وقت رقت طاری ہو جاتی ہے، گلا رندھ جاتا ہے، آنکھ سے آنسو ٹپک پڑتے ہیں یا پھر سردی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ زیادہ تر نے کہا کہ اس احساس کے بعد وہ خود بھی کچھ اچھا کام کرنے کی خواہش کرتے ہیں یا خود میں کچھ مثبت تبدیلی لانے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔

سارہ الگو اور ہائیٹ سات سال سے اس جذبے پر تحقیق کر رہے ہیں۔ شرکاء کو جب ہیروز اور ایثار کے بارے میں دل گرما دینے والی ڈاکومینٹری دکھائی جائے تو اس کا اثر اچھے مزاح والی ڈاکومنٹری سے بالکل مختلف ہے۔ یعنی یہ خوشی نہیں۔ اسی طرح جب کسی اچھی مہارت والی، جیسا کہ کسی کو باسکٹ بال میں غیر معمولی مہارت دکھانے والی ویڈیو دکھائی جائے تو اس کا اثر بالکل مختلف ہے یعنی یہ دوسرے سے متاثر ہونے والا جذبہ نہیں۔

اخلاقی خوبصورتی والے کاموں کو دیکھ کر ہونے والا ری ایکشن اور اس سے جنم لیتی کیفیت الگ ہی ہے۔ اس میں

متاثر ہونے والا ایک نظام سمپیتھیٹک نروس سسٹم ہے اور اس میں ویگس نرو متحرک ہوتی ہے۔ یہ وہ نرو ہے جو دل کی دھڑکن کو بھی کنٹرول کرتی ہے۔ اس کی کیمسٹری میں شناخت ہونے والا ایک ہارمون آکسی ٹوکسن ہے۔

اس تیسری ڈائمنشن میں داخلے کا راستہ صرف اچھائی نہیں۔ فطرت کی خوبصورتی اور وسعت بھی اسی طرح روح کو چھیڑتی ہے۔ کانٹ کے مطابق، "روحانیت سر پر تاروں بھرا آسمان اور دل میں اخلاقی قانون کی موجودگی کا احساس ہے"۔ ڈارون بھی جنوبی امریکہ کے سفر میں ایسے ہی روحانی تجربے کا ذکر کرتے ہیں، "میں برازیل کے اس عظیم جنگل میں کھڑا ہوں، اپنی کیفیت بیان نہیں کر سکتا۔ یہاں پر اس سب کی عظمت کیسے بیان کروں، یہ میرے ذہن کو کہیں اور ہی لے گئی ہے۔ اس نے میرا یقین پختہ کر دیا ہے ہے کہ انسان اپنے جسم کی سانس سے بڑھ کر ہے۔

ابھی تک ہمیں جتنے کلچر ملے ہیں، ان میں سوائے اسکیمو کے، تمام کلچر کوئی نہ کوئی سائیکوایکٹو ڈرگ استعمال کرتے رہے ہیں۔ (اسکیمو اس لئے نہیں کہ برف میں ایسا کوئی پودا نہیں اگتا)۔ ہزاروں سال سے ایسا کرنے کی بڑی وجہ یہ تجربہ حاصل کرنا تھی کہ یہ اس میں مدد کرتا ہے۔ اس کو کامیابی سے والٹر پانکے نے 1962 میں کامیابی سے ٹیسٹ کیا۔

روحانیت کے اس عارضی احساس کے علاوہ ایک اور احساس روزمرہ کی زندگی کی گزر بسر میں ہے لیکن اس کا ایک اور طاقتور احساس بھی ہے۔
اس تین ڈائمنشن والی سپیس لینڈ پر لکھی گئی ایک بہت ہی عمدہ کتاب "ڈارون کا کیتھیڈرل ہے" جس میں ولسن انسانی کلچرز کی خوبصورت کشیدہ کاری کو دیکھتے ہیں اور بیان کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ یہ سب کچھ ویسا کیوں ہے، جیسا نظر آتا ہے اور یہ سب رنگ کہاں سے آتے ہیں اور تضادات کی کیا وجہ ہے۔ وہ اپنے لئے بدترین اذیت ایسے لوگوں کی محفل میں شرکت کو کہتے ہیں جہاں پر فلیٹ لینڈ کے رہنے والے اور گروپ سلیکشن کے طریقہ کار

سے بے خبر "دانشور" مذاہب کی منافقتوں پر بات کی کر رہے ہوں۔ ان کی کتاب اس لحاظ سے منفرد ہے کہ سائنس اور فیکٹس کی مدد سے ولسن اس بات کی وضاحت کرتے ہیں کہ سمبلزم کی اس دنیا میں محض سائنس اور فیکٹس کی مدد سے معاشرے اور کلچر قائم نہیں رہ سکتے۔

اس کتاب میں ایک معمہ جو وہ حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ روحانیت، خواہ جہاں پر بھی اور جس بھی طرح کی ہو، اس میں شخص اور ذات کی نفی کیوں کی جاتی ہے اور اپنے سے کسی بڑی حقیقت سے ملاپ کا ذکر کیوں ہوتا ہے۔ ہندو یا بدھ مراقبہ یا یوگا کر کے سمادھی کی کیفیت پانے کی کوشش کرتے ہیں، جس میں ذات اور کائنات ایک ہو جاتے ہیں۔ کرسچن اور مسلمان صوفیوں میں بھی کچھ ایسا ہی نظر آتا ہے۔ امام غزالی، جنہوں نے شام کے صوفیاء کے ساتھ کئی سال لگائے، لکھتے ہیں، "صوفی کے لئے پہلی شرط دل کو خدا کے سوا ہر شے سے خالی کر دینا ہے۔ اس سے اگلا قدم عاجزی کا ہے، دعا کا ہے اور اپنے آپ کو خدا کے سپرد کر دینے کا ہے۔ اس سے دل کو کشادگی ملے گی۔ یہ صوفی کی زندگی کی ابتدا ہے۔ صوفی ازم کی انتہا خدا کے ساتھ مکمل طور پر ہم آہنگ ہو جانا ہے"۔

ولسن کی نظر میں روحانی تجربہ ذات کے لئے "آف" کا بٹن ہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ جب ذات کی نفی ہو تو انسان ایک بڑے کل کا حصہ بن سکتا ہے۔ ایک بڑے جسم کا ایک خلیہ۔ ایک بڑے کل کا ایک ناقابلِ ذکر جزو۔ اس سے ہونے والے اثرات عام طور پر لوگوں کا خدا سے رشتہ مضبوط کر دیتے ہیں اور ساتھ ہی اس کُل کا حصہ ہونے والے دوسروں کے ساتھ ہمدردی اور مدد کا جذبہ پیدا ابھرتا ہے۔

نیوروسائنٹسٹ اینڈریو نیوبرگ اس تجربے سے گزرنے والوں کی دماغی کیفیت کی سٹڈی کر چکے ہیں، جب وہ مراقبہ کر رہے ہوں۔ ان کا خیال ہے کہ ان کو اندازہ ہو چکا ہے کہ یہ "آف" کا سوئچ کہاں پر ہے۔ دماغ کے پچھلی طرف اور اوپر کی سائیڈ پر پارئیٹل لوب ہیں جو کورٹیکس کے دو ٹکڑے ہیں۔ نیورنبرگ ان کو سمت بندی طے کرنے والے حصے کہتے ہیں۔ بائیں طرف والا حصہ ہمیں ذہنی طور پر اپنے جسم کی حد کا احساس دلاتا ہے۔ دائیں طرف والا حصہ جسم سے باہر آس پاس کی جگہ کا نقشہ رکھتا ہے۔ یہ دونوں علاقے حسیات سے اِن پُٹ لیتے ہیں اور آس پاس کی جگہ اور اس میں جسم کی موجودگی کا نقشہ ہر وقت رکھ رہے ہوتے ہیں۔ جب مراقبے میں روحانی کیفیت طاری ہوتی ہے تو یہ حصے اپنی ایکٹیویٹی کم کر دیتے ہیں اور ان تک پہنچنے والے سگنل کم ہو جاتے ہیں۔ بائیں طرف والا حصہ جسم کی باونڈری طے کرنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے لیکن اسے ملتی نہیں۔ دائیں طرف والا حصہ اس میں اپنی جگہ ڈھونڈنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے، اسے بھی یہ نہیں ملتی۔ اپنی ذات کا گم ہو جانا اور اپنی ذات کا اپنے اردگرد سپیس میں پھیل جانا اکٹھا ہی ہوتا ہے۔ مراقبہ کرنے والا اس وقت میں اپنے آپ کو کسی بڑی شے میں

ضم ہوتا ہوا محسوس کرتا ہے۔ یہ ذات اور کائنات کے ہم آہنگ ہونے کا احساس ہے۔

نیوبرگ کا خیال ہے کہ اس کیفیت تک پہنچنے کے لئے وہ رسومات جن کو بار بار دہرایا جائے، مخصوص طریقے سے حرکتیں، آوازیں اور خاص طور پر اس وقت جب یہ کئی لوگوں کے ساتھ مل کر کیا جائے۔ اس سے ریزوننس کے وہ پیٹرن بنتے ہیں جو اس کیفیت تک پہنچا سکتے ہیں۔ اس کیفیت تک، جس کو تمام عمر فلیٹ لینڈ میں رہنے والے سمجھ نہیں سکتے۔

ولیم مک نیل اسی نتیجے تک ایک بالکل مختلف راستے سے پہنچے تھے۔ ان کو امریکی فوج میں بھرتی کیا گیا۔ جب ٹریننگ کے لئے پہنچے تو ٹریننگ ہتھیاروں کی نہیں تھی، پریڈ کرنے کی تھی۔ کہتے ہیں کہ پہلے تو میں پریشان ہوا کہ یہ کیا ہے۔ میں تو عسکری تربیت کے لئے آیا تھا۔ لیکن چند ہفتوں کی ٹریننگ کے بعد اندازہ ہوا کہ مارچ کرنا شعوری حالت بدل دیتا ہے۔ اس کو الفاظ میں بیان نہیں کیا جا سکتا۔ سب کے ساتھ مل کر یکجا ہو کر ایک بڑے پن کا احساس جس میں ہم سب اکٹھے ہیں۔ اصل ٹریننگ تو یہ تھی۔ ہتھیار تو ہر کوئی چلا لیتا ہے۔

مک نیل لکھتے ہیں کہ اکٹھے مل کر کی جانے والی ہم آہنگ ہو کر کی جانے والی حرکات، انہوں نے دنیا کی تاریخ میں بڑا کردار ادا کیا ہے۔ یہ گروپس کو اکٹھا کر دیتی ہے۔ اس سے ایک دوسرے کے لئے قربانی کا جذبہ پیدا ہوتا ہے اور ذات کی نفی ہوتی ہے۔ مک نیل کی کتاب سے اقتباس۔

"میں آہستہ آہستہ ہم میں بدل جاتا ہے۔ میرا، ہمارے میں۔ ایک فرد کی قسمت اہمیت کھو دیتی ہے۔ اس سے حاصل ہونے والا لافانیت کا جذبہ اپنی جان قربان کر دینے میں ذرا بھی تامل نہیں کرتا۔ اپنے گروپ کے لئے یہ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ میں گر جاؤں گا لیکن مروں گا نہیں کیونکہ میں اپنے ساتھیوں کے اندر زندہ رہوں گا"۔

اپنی ذات سب سے بڑی نہیں، اس سے بڑا بھی کچھ ہے۔ لوگوں کو زندگی میں مقصد کا احساس دینا جس کے لئے وہ اپنی جان سے بڑھ کر ہو۔۔۔ اس جذبے کے بغیر نہ تہذیب ہوتی اور نہ تاریخ۔ خواہ ایک کا عظیم مقصد دوسرے کے لئے عظیم برائی ہی کیوں نہ ہو۔

زندگی کا مطلب کیا ہے؟

یہ وہ اہم ترین سوال ہے جو لوگ ہمیشہ سے کرتے آئے ہیں۔ لیکن جب یہ سوال کیا جاتا ہے تو کوئی بھی اس کی توقع نہیں کرتا کہ اس کا کوئی جواب ملے گا۔ لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ اس سوال کے بارے میں بات نہ کی جائے۔ ایک چیز جو ہم فلسفے سے سیکھتے ہیں، وہ یہ کہ کسی بھی سوال کا پہلے تجزیہ کیسے کیا جائے۔ جواب دینے سے پہلے اس چیز کو واضح کر لیا جائے کہ دراصل پوچھا کیا جا رہا ہے۔ جب کوئی پوچھتا ہے کہ "فلاں چیز کا مطلب کیا ہے؟" تو کس طرح کا جواب اس کو مطمئن کر سکتا ہے۔

معنی کی سب سے عام قسم ڈیفی نیشن پوچھنے والی ہے۔ "تبسم ہائے پنہانی کا مطلب کیا ہے؟" سے مراد یہ ہے کہ اس لفظ کو ایسے بیان کر دیا جائے کہ جب پڑھیں تو سمجھ آ جائے۔ اس کے لئے میں لغت کی مدد لیتا ہوں اور پتا لگتا ہے کہ "یہ چھپی چھپی سی مسکراہٹ ہے جس کو چھپا بھی لیا جاتا ہے اور دکھا بھی دیا جاتا ہے"۔ اب اگر میں لغت سے زندگی کا مطلب دیکھتا ہوں تو کیس مختلف قسم کے مطلب مل جاتے ہیں، "پیدائش سے موت کا وقفہ"، "وہ کوالٹی جو جاندار کو بے جان سے الگ کرتی ہے"۔ نہیں، اس سوال کو پوچھنے والا یہ نہیں پوچھنا چاہ رہا، سوال کچھ اور ہے۔

معنی کی ایک اور قسم علامتی ہے۔ ایک شخص نے ایک جھنڈا پکڑا ہے۔ جب میں سوال کروں کہ "اس جھنڈے کا مطلب کیا ہے؟" تو میں جاننا چاہ رہا ہوں کہ یہ عمل کیوں کیا جا رہا ہے۔ اس کے پیچھے وہ گہرا خیال کیا ہے۔ لیکن زندگی کے مطلب سے یہ مراد بھی نہیں۔ زندگی کسی چیز کی علامت نہیں، کسی چیز کی طرف اشارہ نہیں۔ سوال کرنے والا خود زندگی کے بارے میں استفسار کر رہا ہے۔

اس کا ایک تیسرا طریقہ بھی ہے۔ کوئی چیز سمجھ نہیں آ رہی، اس کے لئے مدد کا سوال ہے۔ فرض کریں کہ آپ ایک فلم دیکھنے گئے ہیں اور آدھا گھنٹہ لیٹ ہو گئے ہیں۔ سین میں ایک لڑکے نے ایک شخص کو اپنی طرف آتا دیکھا اور اپنے ساتھ کھڑے بچے کی طرف دیکھ کر آنکھ ماری ہے، "آنکھ مارنے کا مطلب کیا ہے؟" آپ کا خیال ہے کہ اس کا کوئی تعلق فلم کے پلاٹ سے ہے اور آپ کا خیال ہے کہ کچھ چیزوں کا اگر پتا لگ جائے گا تو آپ یہ سمجھ سکیں گے۔ شاید ابتدائی مناظر میں ان کے درمیان کچھ ہوا تھا۔ "آنکھ مارنے کا مطلب کیا ہے؟" کا سوال یہ پوچھ رہا ہے کہ "مجھے کن چیزوں کا جاننا ہے کہ میں آنکھ مارنے کے بارے میں سمجھ سکوں؟"

اب ہم کچھ آگے بڑھ رہے ہیں۔ زندگی بھی کچھ ایسے ہی ہے۔ ایک بہت ہی طویل فلم کے ابتدائی مناظر تو بہت پہلے گزر چکے۔ ہم اس تھیٹر میں داخل ہوئے ہیں اور کہانی کے خاتمے سے بہت پہلے نکل جائیں گے۔ ہم اس سے بخوبی واقف ہیں کہ ہم نے اس دوران جو چند کنفیوز زدہ منٹ گزارنے ہیں، اس میں اس سب کو سمجھنے کے لئے بہت کچھ جاننا پڑے گا۔ ہمیں یہ بھی نہیں پتا کہ ہمیں کیا نہیں پتا۔ ہمیں یہ بھی پتا ہے کہ اس سوال ٹھیک فریم کرنا نہیں آتا۔ اس لئے جب کوئی یہ سوال کرتا ہے کہ "زندگی کا مطلب کیا ہے؟" تو وہ اس کے نتیجے میں سیدھے سے جواب کی توقع نہیں رکھتا کہ جس کو سن کر اس کو سب کچھ سمجھ میں آ جائے گا۔ صرف اس امید میں ہوتا ہے کہ کوئی بصیرت ملے گی، کوئی ایسی پتے کی بات، جس کو سن کر کچھ ایسا سوجھ جائے یا کسی ایسی چیز کی پہچان ہو جائے جو پہلے نظر سے اوجھل تھی اور جس سے اس سب کی کچھ ٹک بننا شروع ہو جائے۔

اس سوال کو اگر سادہ طریقے سے دوبارہ فریم کیا جائے تو وہ یہ ہو گا، "زندگی کے بارے میں کوئی پتے کی بات بتائیں"۔ یہ سوال کرنے والے کو کوئی ایسا جواب مطمئن کرے گا جو کسی پہلو پر کوئی بصیرت دیتا ہو۔

\-

اب اس سوال کو اگر مزید توڑا جائے تو اس میں سے دو الگ حصے نکلتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ "ہم یہاں پر کیوں ہیں؟" دوسرا حصہ یہ کہ۔ "اب جب کہ ہم یہاں ہیں، ہمیں کرنا کیا ہے؟" یعنی کہ ایک اچھی، مطمئن، بامعنی زندگی کیسے گزاری جائے۔ یہ دونوں الگ سوال ہیں۔

بغیر مقصد اور ٹارگٹ کے انسان اپنی ڈیفالٹ میں کسی بھی اور جانور کی طرح زندگی گزار سکتا ہے لیکن انسانی ذہن میں ایک اور حصہ ہے جو ایبسٹریکٹ طریقے سے سوچتا ہے، ان جانوروں کے جھنڈ سے الگ ہو کر دیکھ سکتا ہے اور پوچھ لیتا ہے، "میں کیا کر رہا ہوں؟ کہاں جا رہا ہوں؟"

\-

پہلا سوال زندگی کو باہر سے دیکھتا ہے۔ لوگوں کو، زمین کو اور ستاروں کو آبجیکٹ کے طور پر دیکھتا ہے۔ یہ تھیولوجی، فزکس اور بائیولوجی کا علاقہ ہے۔
دوسرا سوال زندگی کو اندر سے دیکھتا ہے۔ یعنی میں کیسے زندگی کے معنی اور مقصد پاؤں؟۔ یہ تھیولوجی، فلاسفی اور سائیکلولوجی کا علاقہ ہے۔

دوسرا سوال ایمپیریکل ہے۔ آخر کیوں کچھ لوگ بڑی جوش بھری، کمٹ منٹ اور ولولے کے ساتھ اور بامعنی زندگی گزارتے ہیں جبکہ کچھ لوگ بے کار اور خالی زندگی گزار کر چلے جاتے ہیں۔

یہ کتاب اس دوسرے سوال کے نفسیات کی رُو سے جواب تلاش کرنے کے بارے میں ہے۔

محبت اور کام

جب ایک کمپیوٹر ٹوٹ جاتا ہے تو یہ اپنے آپ کی مرمت نہیں کر سکتا۔ اس کو کھول کر کچھ کرنا پڑتا ہے۔ کمپیوٹر کا استعارہ ہماری سوچ پر اتنا گہرا نقش ہے کہ کچھ لوگ انسانوں کو کمپیوٹر کی طرح سمجھتے ہیں، جن کی مرمت کی جا سکتی ہے یا جن کو دوبارہ پروگرام کیا جا سکتا ہے لیکن انسان کمپیوٹر نہیں ہیں۔ یہ اپنی مرمت خود کرتے ہیں۔ ایک بہتر استعارہ پودے کا ہو گا۔ اگر پودا مکمل طور پر مر نہ گیا ہو نہ ہو تو یہ واپس ایک اچھی اور زبردست زندگی کی طرف لوٹ سکتا ہے اگر حالات موافق ہوں۔ اس کو ٹھیک نہیں کیا جا سکتا۔ مناسب حالات دئے جا سکتے ہیں۔۔ پانی، دھوپ اور مٹی۔۔۔ اور پھر انتظار کیا جا سکتا ہے۔ باقی کام پودے کا ہے۔

یہ موافق حالات کیا ہیں؟ ان کا سب سے بڑا جزو محبت ہے۔ کوئی مرد، عورت یا بچہ تنہا جزیرہ نہیں ہے۔ ہم الٹرا سوشل ہیں۔ اپنے دوستوں اور ساتھیوں کے بغیر نہیں رہ سکتے۔ اس کا دوسرا جزو ٹھیک گول ہیں اور ایک فلو کی کیفیت ہے۔ وہ کام جس میں ڈوب کر دنیا کی خبر نہ رہے۔ یہ گول اور یہ فلو کسی بھی طریقے سے پیدا ہو سکتے ہیں لیکن جدید دنیا میں فلو کی کیفیت عام طور پر اپنے کام سے پیدا ہوتی ہے۔ کام کا مطلب ایک طالب علم اور ایک فُل ٹائم والدہ سمیت کوئی بھی ایسا کام ہے جو آپ کی زندگی کا بڑا حصہ ہو۔

انسانوں کے لئے محبت اور کام پودوں کے لئے دھوپ اور پانی کی طرح ہیں۔

ہارورڈ کے ماہرِ نفسیات رابرٹ وہائٹ نے سب سے پہلے 1959 میں یہ مشاہدہ کیا تھا کہ اس وقت کی رویوں کی تھیوری ایک بہت بڑا نکتے کی وضاحت نہیں کرتی تھیں۔ لوگ صرف کسی مقصد کے لئے کام نہیں کرتے بلکہ کام کرنا بھی ان کا مقصد ہوتا ہے اور یہ بچپن سے شروع ہو جاتا ہے۔ اپنے بازو سے گھنٹی بجا دینا یا پہیہ گھما دینا۔ بڑے بچے بھی پرابلم حل کرنے میں لطف محسوس کرتے ہیں۔ ایسی کھیلوں میں دلچسپی رکھتے ہیں جو ان کو چیلنج کریں۔ کام مجبوری نہیں، کام زندگی ہے۔

جب لوگ ریٹائر ہو جاتے ہیں یا بے روزگار ہو جاتے ہیں یا لاٹری جیت لیتے ہیں یا کوئی بھی اور واقعہ جس کی وجہ سے کام رک جائے اور کوئی متبادل مصروفیت نہ ملے تو ان پر بہت منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ (فکرِ معاش یہاں پر

مسئلہ نہیں)۔ وہائٹ اس کو ایک آرزو کا نام دیتے ہیں جو دنیا میں اپنا اثر اور اپنا حصہ ڈالنے کی ہے۔ ان کے نزدیک یہ پانی اور خوراک کی طرح ہماری بنیادی ضرورت ہے۔ اپنے سیٹ کئے گئے ٹارگٹ کی طرف بڑھنا ہمیں خوشی دیتا ہے۔

لوگ اپنے کام کو تین طرح سے دیکھتے ہیں۔ ایک جاب، ایک کیرئیر یا ایک مقصدِ زندگی۔ جب اس کو ایک جاب کی طرح دیکھا جاتا ہے تو اس کو پیسے کے لئے کیا جاتا ہے۔ گھڑی دیکھی جاتی ہے کہ جانے کا وقت ہو گیا یا نہیں، ویک اینڈ کا انتظار رہتا ہے تا کہ کوئی اچھے مشاغل میں حصہ لیا جا سکے۔ اگر اس کو کیرئیر کی طرح دیکھا جائے تو پھر بڑے ٹارگٹ سیٹ کئے جا سکتے ہیں۔ ترقی اور عزت حاصل کرنے کی راہ دیکھنا۔ اس کے لئے کوشش کرنا۔ ان کے حصول کی لگن توانائی دیتی ہے۔ کئی بار کام کو گھر بھی لے جایا جاتا ہے۔ لیکن کئی بار پھر خیال بھی آتا ہے کہ کیوں؟ اگر اس کو مقصدِ زندگی کے طور پر دیکھا جائے جس میں اچھا کام کر دینا ہی مقصد ہو تو پھر ضمنی چیزوں کی اہمیت نہیں رہتی۔ ایک دن میں ہی فلو کے مواقع آ سکتے ہیں۔ ہر وقت گھر جانے کا انتظار نہیں رہتا۔ اگر لاٹری بھی نکل آئے تو بھی یہ کام جاری رکھیں گے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کے ذہن میں آئے کہ کام کا مقصدِ زندگی تو صرف ڈاکٹر یا استاد وغیرہ جیسے پیشوں تک ہی محدود ہو گا لیکن ایسا نہیں ہے۔ یہ ہر پیشے پر ہو سکتا ہے۔ نیویارک یونیورسٹی کی سائیکولوجسٹ ایمی ورژینسکی نے ایک ہسپتال میں صفائی کے عملے پر اس کی سٹڈی کی۔ ان میں سے کچھ اپنے آپ کو شفایاب کرنے والی ٹیم کا حصہ سمجھتے تھے۔ صرف آرڈر کے انتظار میں نہیں ہوتے تھے۔ اپنی طرف سے بیمار کو آرام پہنچانا یا ڈاکٹر اور نرس کی ضرورت کا اندازہ لگا لینا، یہ ان کے لئے مقصدِ زندگی بن گیا تھا۔ یہ دوسروں سے زیادہ کام بھی کر لیتے تھے اور یہ ان کے لئے اطمینان کا ذریعہ بن گیا تھا۔

مثبت سائیکولوجی پر تحقیق بتاتی ہے کہ تقریباً ہر پیشے میں ہم فلو کے لمحات ڈھونڈ سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی جگہ پر پھنس گئے ہیں تو ایک قدم پیچھے لیں اور دیکھیں کہ کیسے اپنے کام کو ری فریم کیا جا سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس کے لئے

کچھ اضافی کام بھی کرنا پڑے۔ نئے ذہن کے ساتھ اپنے آپ کو کسی بڑی تصویر کے ایک حصے کے طور پر دیکھنا آسان ہو جاتا ہے۔

زندگی میں خوشی اور اطمینان صرف اندر سے نہیں آتا، صرف باہر سے نہیں آتا۔ یہ ان کے بیچ سے نکلتا ہے۔

محبت اور کام کے ساتھ ایک اگلا بڑا تعلق اپنی ذات سے بڑی کسی چیز سے ہے۔ (اس کے لئے پچھلا باب)

زندگی کا مطلب کیا ہے؟ اس کا کوئی ایک تشفی بخش جواب موجود نہیں ہے لیکن ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ اطمینان اور خوشی کوئی ایسی شے نہیں جو کہیں سے مل جائے، کہیں سے حاصل کر لی جائے اور اس تک پہنچا جا سکے۔ اس کے لئے حالات ٹھیک کئے جا سکتے ہیں اور انتظار کیا جا سکتا ہے۔ کچھ چیزیں آپ کے اندر ہی ہیں جبکہ کچھ باہر۔ جس طرح پودوں کو سورج پانی اور اچھی مٹی کی ضرورت ہے، ویسے لوگوں کو محبت، کام اور اپنے سے بڑی چیز سے تعلق کی۔ اپنے اور دوسروں کی درمیان اچھے تعلق قائم کرنے کی کوشش، اپنے اور اپنے کام کے درمیان مثبت رشتہ بنانے کی سعی اور اپنے اور اپنی ذات سے بڑی چیز کے درمیان تعلق کی جستجو، یہ زندگی میں وہ چیزیں ہیں جو کرنے کے قابل ہیں۔ اگر ان کو ٹھیک کر لیں تو پھر انتظار کریں، ان مقصد اور معنی رفتہ رفتہ خود ہی ابھر آئے گا۔

بامعنی زندگی

مندرجہ ذیل کہانی ایملی اصفہانی کی ہے۔

"کسی وقت میں میرا خیال تھا کہ زندگی کا مقصد خوشی کی تلاش ہے۔ خوشی کے لئے کامیابی ضروری ہے۔ ایک مثالی ملازمت، مثالی شریکِ حیات، ایک خوبصورت گھر۔ لیکن اس کامیابی کی تلاش نے ایک بے چینی پیدا کی اور ایک ڈیپریشن اور ایسا صرف میرے ساتھ نہیں تھا۔ میرے دوستوں کا بھی یہی تجربہ تھا۔ پھر میں نے اپلائیڈ پوزیٹو سائیکولوجی میں ماسٹرز کرنے کا فیصلہ کیا۔ میری دلچسپی اس میں تھی کہ میں جان سکوں کہ آخر وہ کیا چیز ہے جو لوگوں کو خوش رکھتی ہے۔ میں نے وہاں پر جو سیکھا، اس نے میری زندگی تبدیل کر دی۔ ڈیٹا بتاتا ہے کہ خوشی کا پیچھا کرنا ناخوشی کی ایک بڑی وجہ ہے۔ ایک اور چیز جس نے مجھے حیران کیا، وہ یہ کہ جہاں پر دنیا بھر میں ہر جگہ معیارِ زندگی میں ہر لحاظ سے مسلسل اضافہ ہو رہا ہے، وہاں پر خودکشی کے رجحان میں بھی۔ وہ لوگ جو مایوس، اکیلے اور ڈیپریشن کا شکار ہیں، ان کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ خالی پن لوگوں کی زندگی کو کتر رہا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جلد یا بدیر ایک احساس ہوتا ہے، "کیا بس یہی کچھ ہے؟"۔ زندگی سے مایوسی کی وجہ زندگی میں خوشی کی عدم موجودگی نہیں۔ یہ کچھ اور ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب زندگی اپنے معنی کھو دے۔

اس سے میرے ذہن میں کچھ سوالوں نے جنم لیا۔ کیا زندگی میں خوشی کے علاوہ کیا ہے؟ خوش زندگی اور بامعنی زندگی میں آخر فرق کیا ہے؟۔ خوشی ایک آسانی اور آرام کی حالت ہے۔ اس لمحے میں آسودگی ہونے کی۔ معنی اس سے گہری چیز ہے۔ معنی کا مطلب اپنی ذات سے بڑھ کر کسی سے تعلق ہے اور اپنی بہتری کا نام ہے۔ خوشی کی تلاش بے کار ہے، معنی کی نہیں۔ جن کی زندگی معنی سے بھرپور ہو، وہ زیادہ قوتِ برداشت بھی رکھتے ہیں، اپنے سکول، کالج، کاروبار اور ملازمت میں بہتر پرفارم کرتے ہیں اور عام طور پر ان کی زندگی بھی لمبی ہوتی ہے۔ تو پھر ایک بامعنی زندگی ہے کیا؟

اس سوال کے جواب میں پچھلے پانچ سال میں میں نے سینکڑوں لوگوں کے ساتھ انٹرویو کئے ہیں، ہزاروں صفحات کنگھالے ہیں۔ نیوروسائنس، سائیکلوجی اور فلسفے کو پڑھا ہے۔ اس سب سے جو نتیجہ نکلتا ہے، وہ یہ کہ اس کے چار ستون ہیں۔ کچھ لوگ ایک سے، کچھ دوسرے سے، کچھ ان سب سے اپنی زندگی بامعنی بناتے ہیں۔

پہلا ستون تعلق ہے۔ اپنے ہونے کا، اپنی صلاحیت کا دوسروں سے تعلق۔ اس کی کچھ سستی اور بری شکلیں بھی ہیں۔ ایک ون ویلنگ کرتا لڑکا، ایک مجرموں کا گینگ۔ یہ کیوں کیا جاتا ہے؟ گروہی عصبیت، اپنے سے فرق

لوگوں سے نفرت، یہ کیوں ہے؟ ان کی مدد سے ہم ایک تعلق قائم کرتے ہیں۔ اپنے گینگ کے لئے دوسرے کو قتل کرنا بھی معنی ہے۔ گروہی تعصب کے لئے کسی کے گھر کو آگ لگا دینا یا گالی دینا بھی معنی۔ مشترک نفرت بھی زندگی میں معنیٰ پیدا کرتی ہے۔ لیکن اس کی مثبت صورتیں بھی ہیں۔ محبت اور اپنائیت کا احساس۔ میرا دوست ایک ہی اخبار فروش سے روزانہ صبح اخبار خریدا کرتا ہے۔ اس دوران ہونے والے جملوں کے تبادلے ایک دوسرے کی زندگی کا حصہ ہیں۔ ایک روز میرے دوست کے پاس ٹوٹے پیسے نہ تھے۔ اخبار فروش نے اصرار کیا کہ اس روز کے پیسے رہنے دے۔ مگر میرے دوست نے پیسے تڑوا کر اسی وقت ادا کئے۔ میرے دوست کے اس عمل نے اس اخبار فروش کو تکلیف پہنچائی۔ مدد لینے سے انکار کی تکلیف۔ ہم اس طرح ایک دوسرے کو اس طرح کی تکلیف پہنچاتے رہتے ہیں۔ کسی کے قریب سے بغیر سلام دعا کے گزر جانا، کسی سے بات کرتے وقت اپنے فون کو دیکھتے رہنا، یہ اس انسانی تعلق اور رشتے کو کم کرتا ہے جو زندگی کو معنی دینے کے لئے ضروری ہے۔ وہ تعلق جو ہم دونوں کی زندگی کے لئے ضروری تھا۔ اپنی فیملی، رشتہ داروں، دوستوں سے تعلق زندگی کا ایک اہم ستون ہے۔

معنی کا دوسری ستون مقصد ہے۔ مقصد کا مطلب یہ نہیں کہ ہم لیتے کیا ہیں، بلکہ یہ کہ ہم دیتے کیا ہیں۔ ہسپتال کی ایک نرس نے بتایا کہ بیماروں کا خیال اس کی زندگی کو معنی دیتا ہے۔ والدین کے لئے ان کے بچوں کی اچھی تربیت زندگی کا مقصد ہے۔ اس کا مطلب اپنی صلاحیت کو کسی دوسرے کی زندگی تبدیل کرنے کے لئے استعمال کرنا ہے۔ کئی لوگ اپنی ملازمت میں یہ کرتے ہیں، کئی گھروں میں، کئی رضاکارانہ طور پر کام میں۔ ایک بے معنی ملازمت یا بیروزگاری جیسے مسائل صرف معاشی مسائل نہیں، معاشرتی مسائل ہیں۔ اگر میری ضرورت اور اہمیت نہیں، تو پھر میں کیوں ہوں؟ مقصد ہمارے ہونے کے "کیوں" کا جواب دیتا ہے۔ آگے بڑھتے رہنے میں مدد کرتا ہے۔

معنی کا تیسرا ستون ٹرانسنڈنس (اپنی ذات سے ماوراہونا) ہے۔ زندگی کی روزانہ کی یکسانیت سے اٹھ کر ایک بڑی حقیقت سے جڑنے کا احساس۔ عبادت، مراقبہ، آرٹ کو یا فطرت کو سراہنا۔ یا اپنے کام میں مگن وہ احساس جب وقت کا ادراک بھی ختم ہو جاتا ہے۔ ایسے لمحات آپ کو بدل دیتے ہیں۔ خودغرضی کو ختم کر دیتے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ تعلق بنانے پر مائل کرتے ہیں۔

اس کا چوتھا ستون جو کچھ حیران کن ہو، وہ کہانی ہے۔ ہماری اپنے بارے میں ہماری اپنی کہانی۔ ہم اپنی زندگی کے مصنف ہیں۔ زندگی صرف واقعات کا مجموعہ نہیں۔ ہم ان واقعات کو خود کس طرح اپنے آپ کو بتاتے ہیں۔ فٹ بال کے کھلاڑی ابیکا کو ایک انجری ہوئی جس سے ان کا کیریئر ختم ہو گیا۔ اس کی ایک کہانی یہ ہو سکتی تھی کہ "فٹبال کھیلنا میری زندگی تھا۔ ایک واقعے نے سب کچھ ختم کر دیا اور مجھے بستر پر ڈال دیا"۔ جو لوگ اپنی کہانی اچھے سے

برے کے سفر کے طور پر بناتے ہیں، وہ ڈپیریشن کا شکار ہوتے ہیں۔ ابیکا نے وقت کے ساتھ اپنی کہانی بدلی۔ نئ زخمی ہونے سے پہلے میری زندگی بے مقصد تھی۔ پارٹی کرنے والی اور اپنے میں مست خود "کہانی کچھ یوں تھی، غرضی کی زندگی۔ زخمی ہونے سے مجھے پتہ لگا کہ میں بہتر انسان بن سکتا ہوں۔" اپنی کہانی کی یہ تبدیلی ان کی زندگی کی تبدیلی کا باعث بنی۔ انہوں نے بچوں کو سکھانا شروع کیا۔ اپنی زندگی کا مقصد تلاش کر لیا۔ زندگی کے معنی پالئے۔ اپنے آپ کو پالینا، کردار میں آگے بڑھ جانا، محبت، یہ ری ڈمپٹو کہانیاں ہیں۔ لیکن یہ کہانیاں بدلی کیسے جاتی ہیں؟ ان کے لئے کسی کی مدد حاصل کر سکتے ہیں یا پھر یہ ہم خود بھی بدل سکتے ہین۔ اپنے زندگی کے بارے میں ٹھنڈے دل سے گہری سوچ کے ذریعے۔ یہ ایک روز میں نہیں ہوتا۔ اپنے اندر سکون تلاش کرنے میں وقت لگتا ہے اور بعض دفعہ تکلیف بھی۔

میری خوش قسمتی یہ رہی کہ نوعمری میں میرے پاس یہ چاروں ستون موجود تھے۔ میرے والد صوفی تھے۔ مانٹریال میں ہمارے گھر میں ان کی ملاقاتیں ہوا کرتی تھیں۔ صوفی اور درویش ہمارے گھر آیا کرتے۔ ایرانی قہوہ اور کہانیاں چلتی تھیں۔ اگر کسی نے غلط بھی کیا ہے تو اس کو بھلائی سے کیسے جواب دیا۔ اس موضوع پر بات ہوا کرتی۔ یہ انہیں مقصد دیتا تھا، خاص طور پر اپنی انا کو لگام دینا۔ کالج میں چلے جانے کے بعد یہ میری زندگی سے نکل گیا۔ اسی نے مجھے زندگی میں معنی کی تلاش کے سفر پر نکلنے پر مجبور کیا۔ اب واپس اس وقت کو دیکھ کر یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ معنی خیز زندگی کا ایک کلچر تھا۔

یہ ستون ہر قسم کی کمیونیٹی کو مضبوطی سے جوڑنے میں کردار ادا کرتے ہیں۔ اچھی بھی اور بری بھی۔ مجرموں اور دہشت گردوں کی بھی۔ جہاں پر زندگی کو معنی ملتے ہیں۔ زندہ رہنے کے لئے اور مرنے کے لئے۔ یہ ہمارے معاشرے کا کام ہے کہ برائی کے گروہوں میں پھنس جانے والوں کو بہتر متبادل مہیا کرے۔ خاندانوں اور اداروں کے ذریعے۔

معنی والی زندگی گزارنا محنت طلب اور مسلسل کام ہے۔ ہم ہر روز اپنی زندگی بنا رہے ہیں، اپنی کہانی لکھ رہے ہیں۔ کئی بار مایوسی کے وقت میں مجھے اپنے والد کی ایک کہانی یاد آتی ہے۔ جب میں نے کالج سے گریجویشن کی، اس سے کچھ عرصہ بعد میرے والد کو دل کا دورہ پڑا۔ اتنا شدید دورہ جو جان لیوا ہو سکتا تھا۔ جب میں نے ان سے پوچھا کہ موت کے دہانے کھڑے ان کے دماغ میں کیا چل رہا تھا تو ان کا جواب تھا کہ بس یہی چل رہا تھا کہ میں کچھ دیر اور زندہ رہ سکوں تاکہ تمہیں اپنے پاس ایک بار پھر دیکھ لوں۔ اس محبت نے انہیں موت سے لڑنے کے لئے قوتِ ارادی دی تھی۔ جب انہیں آپریشن کے لئے بے ہوش کیا جا رہا تھا تو وہ اپنے بچوں کے نام مسلسل دہرا رہے تھے۔ یہ مضبوط اور گہری محبت ان کی زندگی کو بامعنی بناتی تھی۔

میرے والد ایک بڑھئی ہیں اور ایک صوفی ہیں۔ یہ ایک انکساری اور عاجزی والی زندگی ہے۔ یہ ایک اچھی زندگی ہے۔ ان کے پاس زندہ رہنے کی وجہ ہے۔ اپنے خاندان سے تعلق۔ والد کے طور پر زندگی کا مقصد۔ صوفی کے طور پر اپنے ذات سے بڑی حقیقت سے جڑنے کا احساس۔ اور اپنی زندگی میں محبتیں بکھیرنے کی کہانیاں۔ یہ معنی کی طاقت ہے۔

خوشی آنی جانی چیز ہے۔ زندگی میں اچھے وقت بھی آئیں گے، برے بھی۔ معنی ہمیں زندگی کے بدلتے وقتوں اور رنگوں میں سے گزرنے کی طاقت دیتا ہے۔"

ایک عظیم خیال

"متضاد کی کشمکش کے بغیر آگے نہیں بڑھا جا سکتا۔ محبت اور نفرت، کھینچنا اور دھکیلنا، منطق اور جوش، یہ سب انسانی وجود کے لئے لازم ہے"
ولیم بلیک

قدیم چین میں ین اور ینگ کا نشان استعمال کیا جاتا رہا ہے، یہ دکھانے کے لئے کہ بظاہر متضاد نظر آنے والے اصولوں کے درمیان کشمکش کا ہمیشہ بدلتا توازن ہے۔ یہ صرف مشرقی آئیڈیا نہیں، آفاقی آئیڈیا ہے۔ ایک لازمان آئیڈیا ہے، ایک عظیم خیال ہے۔

مذہب اور سائنس۔ بعض لوگ ان کو متضاد سمجھتے ہیں۔ انسانی نیچر، خوشی اور اطمینان کے بارے میں گہرائی میں جاننے کے لئے ہمیں ان دونوں کی ضرورت ہے۔ بائیولوجی، فزکس اور کیمسٹری میں نہیں، انسان کے بارے میں۔ جدید نفسیات اور مذہب ایک دوسرے کو سنجیدگی سے لے کر ایک دوسرے سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں یا کم از کم ان علاقوں میں ایک دوسرے سے سیکھنے پر اتفاق آسانی سے کر سکتے ہیں جہاں پر کوئی ناقابلِ مصالحت اختلاف نظر نہ آتا ہو۔

زندگی کے بارے میں مشرقی اور مغربی اقدار مخالف سمجھی جاتی ہیں۔ مشرق میں زور تسلیم کر لینے پر ہے، اجتماعیت پر ہے۔ مغرب میں زور لگن اور انفرادیت پر۔ یہ دونوں نکتہ نظر قیمتی ہیں۔ زندگی کے معنی اپنے آپ کو اور اپنے گرد دنیا کو بدلنے کی کوشش سے مشروط ہیں۔ اپنے مقاصد کے لئے کوشش اور دوسروں کے مل کر ایک بڑے کل کا جزو بن جانا، یہ دونوں اہم ہیں۔ مختلف لوگ مختلف اوقات میں کسی ایک اپروچ پر اور کبھی دوسری اپروچ پر انحصار کرنے سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

لبرل اور کنزرویٹو، اپنے گروپ کے اتحاد کے لئے دوسرے کو سراپا برائی قرار دیتے آئے ہیں۔ اگر اخلاقیات کے موضوع پر اپنی دہائیوں کی تحقیق سے کوئی ایک نکتہ سیکھا ہے تو وہ یہ کہ تقریباً ہر شخص اخلاقیات کو اہم سمجھتا ہے۔

خود غرضی بھی ایک طاقتور قوت ہے، خاص طور پر جہاں انفرادی فیصلے کرنا ہوں۔ لیکن جہاں پر بھی لوگوں کے گروپ اس دنیا کو بہتر کرنے کے لئے اپنی سی کوشش کرنے کے لئے اکٹھے ہوتے ہیں، وہاں پر آپ شرط لگا سکتے ہیں کہ وہ راست بازی، تقدیس یا انصاف کے اپنے تصور کے تحت ایسا کر رہے ہیں۔ مادی یا خود غرض سوچ کبھی بھی کسی کے جذبے کی وضاحت نہیں کر سکتی۔ خواہ وہ کسی سماجی مسئلے کے بارے میں کی جانے والی کسی بھی طرح کی کوشش ہو، ماحول کے بارے میں، سیاست کے بارے میں، سماجی رویوں کے بارے میں یا کوئی بھی اور وجہ۔ ایک دہشت گرد بھی خود غرض نہیں ہوتا۔ ایک خودکش بمبار بھی اپنے مقصد اور اپنے گروپ کے ساتھ بے لوث ہوتا ہے۔

کلچرل نفسیات کا ایک اہم دعویٰ ہے کہ ہر کلچر انسانی وجود کے کسی پہلو کے بارے میں مہارت ڈویلپ کر لیتا ہے لیکن کوئی بھی کلچر ہر پہلو میں مہارت نہیں رکھتا۔ سیاسی نظریات کی الگ انتہاؤں کے بارے میں بھی ایسا ہی ہے۔ میری تحقیق اس تاثر کی تصدیق کرتی ہے کہ لبرل مظلومیت، عدم مساوات، شخصی آزادی، انفرادی حقوق جیسے مسائل میں مہارت رکھتے ہیں۔ خاص طور پر اقلیتوں اور نان کنفورمسٹس کے حقوق کے بارے میں۔ کنزرویٹو وفاداری، یکجہتی، احترام، روایت، تقدیس جیسی چیزوں میں۔ جب کوئی ایک سائیڈ دوسرے پر حاوی ہو جائے تو نکلنے والے نتائج بدصورت ہوتے ہیں۔

ایک معاشرہ جس میں لبرل نہیں ہوں گے، وہ اپنے میں سے بہت سے افراد کے لئے سفاک ہو گا۔ ایک معاشرہ جس میں کنزرویٹو نہیں ہوں گے، وہ اپنے سوشل سٹرکچر کھونا شروع کر دے گا۔ آزادی اپنے ساتھ بے ضابطگی اور عدم معاریت لے آتی ہے۔

دانائی اور عقل حاصل کرنے کی بہترین جگہ وہ ہے جہاں پر آپ اس کے ملنے کی توقع نہیں کرتے۔ اور یہ جگہ آپ کے مخالف کے ذہن میں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ اپنی سائیڈ کے تمام خیالات سے اچھی طرح واقف ہیں۔ اس پر بات چیت کرتے ہیں۔ ان کو سچ تسلیم کر کے ان کی بنیاد پر اپنی سوچ استوار کرتے ہیں۔ اگر آپ یہ ہمت کر سکیں کہ اپنی آنکھوں پر چڑھے سیاہ چشمے کو کچھ دیر کے لئے اتار سکیں۔ مخالف کو سراپا برائی کے طور پر دیکھنا بند کر سکیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو کئی اچھے خیالات پہلی مرتبہ نظر آنے لگیں۔

قدیم و جدید، مشرقی اور مغربی، لبرل اور کنزرویٹو کی کشمکش سے حاصل ہونے والی متوازن دانائی ہمیں اپنی زندگی کی راہ کو بہتر طریقے سے متعین کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ ایک پرسکون اور معنی کا احساس رکھنے والی زندگی

کی طرف جانے والی سمت۔ راہ کا انتخاب اور اچھی بات پر عمل کرنا صرف الفاظ سے نہیں آتا، اس کے لئے خود کو تربیت دینا پڑتی ہے۔ یہ مشکل کام ہے، ہماری جبلتیں اس پر شور مچاتی ہیں۔ لیکن انسانی تاریخ کے عظیم خیالات اور بہترین سائنس کو مشعلِ راہ بنا کر ہم اپنے آپ کو تربیت دے سکتے ہیں، اپنی زندگی کے امکان ڈھونڈ سکتے ہیں، اپنی حد کو سمجھ سکتے ہیں اور دانائی کی زندگی بسر کر سکتے ہیں۔

متضاد کا توازن۔۔۔۔ میرے اپنے پورے کیریئر کا نچوڑ ہزاروں سال پہلے دریافت کیا گیا یہ ایک عظیم خیال ہے۔

گور میں کوئی اور

ارنسٹ بیکر نے اپنی پی ایچ ڈی اینتھروپولوجی میں کی۔ انکی تحقیق نفسیات پر تھی۔ وہ غیر روایتی استاد تھے، جو اپنی طلباء میں پسند کئے جاتے تھے لیکن انتظامیہ میں نہیں۔ چھ سال میں چار ملازمتیں بدل کر سان فرانسسکو یونیورسٹی میں استاد تھے کہ ان کو بڑی آنت کا کینسر تشخیص ہوا۔ اس سے اگلے کچھ سال انہوں نے تکلیف میں اور زیادہ وقت بستر میں گزارا۔ اس دوران انہوں نے ایک کتاب لکھی۔ بیکر کا انتقال 1974 میں ہوا۔ ان کی کتاب "موت سے انکار" کو پولٹزر پرائز ملا اور بیسویں صدی کے اہم ترین انٹلکچویل کاموں میں سمجھی جاتی ہے۔ سائیکولوجی اور انتھروپولوجی میں ان کا کام بہت اثر رکھتا ہے۔ اس میں سے چند اہم نکات۔

پہلا یہ کہ انسان باقی جانداروں سے اس حوالے سے منفرد ہیں کہ وہ تصور بنا سکتے ہیں اور ایبسٹریکٹ طریقے سے سوچ سکتے ہیں۔ کتے بیٹھ کر اپنے کیرئیر کے بارے میں پریشان نہیں ہوتے۔ بلیلاں اپنی پرانی غلطیوں پر نہیں پچھتاتیں یا یہ نہیں سوچتیں کہ اگر ویسا نہ کرتیں تو پھر کیا ہوتا۔ بندر ایک دوسرے سے فلسفے پر یا اپنے بچوں کے مستقبل پر گپ شپ نہیں کرتے۔ مچھلیاں دوسری مچھلی کے لمبے پنکھ دیکھ کر حسد کا شکار نہیں ہوتیں۔

ہم یہ صلاحیت رکھتے ہیں کہ فرضی صورتحال کے بارے میں اور ممکنات کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔ ماضی اور مستقبل کے بارے میں سوچ سکتے ہیں، یہ سوچ سکتے ہیں کہ ویسا ہو جائے تو کیا ہو۔ چونکہ ہم متبادل منظر نامے ذہن میں تشکیل دے سکتے ہیں تو ہم ایسی حقیقت کا بھی تصور کر سکتے ہیں جس میں ہم خود نہ ہوں اور اس منفرد ذہنی صلاحیت کی وجہ سے کبھی نہ کبھی ہم سب اپنی موت کے ناگزیر ہونے کی حقیقت سے آگاہ ہو جاتے ہیں۔

اس حقیقت کے ادراک کو بیکر "موت کی دہشت" کہتے ہیں۔ ایک گہری بے چینی جو ہماری زندگی کے فیصلوں کے پیچھے چھپی ہے۔

بیکر کا دوسرا نکتہ اس بات سے شروع ہوتا ہے کہ ہمارے دو وجود ہیں۔ ایک ہمارا فزیکل وجود جو کھاتا ہے، سوتا ہے، خراٹے مارتا ہے اور فیس بُک پر وقت ضائع کرتا ہے۔ دوسرا ہمارا ایبسٹریکٹ وجود، جو ہماری شناخت ہے۔ جیسا کہ ہم اپنے آپ کو دیکھتے ہیں۔

ہم سب کسی نہ کسی سطح پر یہ جانتے ہیں کہ ہمارا فزیکل وجود باقی نہیں رہے گا۔ موت ناگزیر ہے۔ اور یہ حقیقت، کسی لاشعوری سطح پر ہمیں دہشت زدہ کرتی ہے۔ اس کا خوف ہمیں اس دوسرے تصوراتی وجود کی لافانیت کی کوشش کی طرف دھکیلتا ہے جو ہم نے اپنا خود بنایا ہوتا ہے۔ اسی لئے لوگ عمارتوں پر نام لکھوانے، کتابوں پر نام چھپوانے، اور کئی بار بے کار چیزوں کا کریڈٹ لینے میں بھی سخت جدوجہد کرتے ہیں اور بہت وقت لگاتے ہیں۔ ہم دوسروں کو وقت دیتے ہیں، خاص طور پر اپنے بچوں کو۔ اس امید پر کہ ہمارے تصوراتی وجود کی چھاپ ہمارے فزیکل وجود سے زیادہ دیرپا ہو گی۔ ہم یاد رکھے جائیں گے، دنیا سے چلے جانے کے بعد بھی عزت سے دیکھے جائیں گے۔

بیکر اس کو "لافانیت کے پراجیکٹ" کہتے ہیں۔ وہ پراجیکٹ جو ہمارے فزیکل خاتمے کے بعد بھی زندہ رہیں گے۔ وہ کہتے ہیں کہ تمام انسانی تہذیب ان لافانیت کے پراجیکٹس کا نتیجہ ہے۔ شہر، حکومتیں، عمارتیں، یادگاریں، سٹرکچر، نظریات، ایجادات یہ سب کچھ ہم سے پہلے گزر جانے والے لوگوں کے ایسے پراجیکٹ تھے۔ ان کے، جن کے تصوراتی وجود نے مرنے سے انکار کر دیا۔ تاریخ کے عظیم نام جن کے نام آج بھی اتنے طاقتور ہیں جتنے اپنے وقت میں تھے۔

یہی ان کا اصل نکتہ ہے۔ آرٹ میں مہارت، نئی جگہ کو فتح کرنا، دولت کما لینا یا پھر محبت کرنے والی بڑی فیملی، جس کے ذریعے نسل در نسل زندہ رہ لیں گے۔ یہ سب اسی کوشش کا حصہ ہیں۔ میرا کارنامہ، میرا خاندان، میری قوم، میرا ملک، میرا نظریہ، میری نسل۔۔۔ زندگی کے معنی ہماری اس زندہ رہ جانے کی خواہش کے گرد گھومتے ہیں۔

سیاست، نظریات، سپورٹس، آرٹس اور ٹیکنالوجی کی جدتیں۔ یہ سب ایسے پراجیکٹس ہیں۔ بیکر کہتے ہیں کہ جنگیں، قتل و غارت، انقلاب اس وقت ہوتے ہیں جب ایک گروہ کا ایسا پراجیکٹ دوسرے کے پراجیکٹ سے

ٹکراتا ہے۔ صدیوں کا جبر اور لاکھوں کا بہایا گیا خون اسی پراجیکٹ کے ٹکراؤ کی وجہ سے ہے۔

اور جب ہمارا یہ پراجیکٹ ناکام ہو جائے تو معنی ختم ہو جاتے ہیں۔ جب یہ اندازہ ہو جائے کہ میرا تصوراتی وجود میرے فزیکل وجود سے زیادہ نہیں رہ پائے گا تو پھر وہ دہشت زدہ کر دینے والا، بے چین اور ڈیپریس کر دینے والا احساس طاری ہو جاتا ہے۔

یہ لافانیت کے پراجیکٹ ہماری اقدار بن جاتے ہیں۔ معنی کا پیمانہ اور زندگی کا محور۔ اور جب ان میں ناکامی ہو تو ہم ناکام ہو جاتے ہیں۔

بیکر کو آگے چل کر ایک چونکا دینے والا احساس ہوتا ہے۔ لافانیت کے یہ پراجیکٹ حل نہیں ہیں، مسئلہ ہیں۔ اپنی لافانیت کے لئے کوشش کے بجائے اپنے فانی ہونے کو تسلیم کر لینا حل ہے۔ بیکر اسے "کڑوا تریاق" کہتے ہیں۔ بیکر خود اس سٹیج پر تھے جب ان کو موت کا علم تھا اور اس سے مصالحت کی کوشش میں تھے۔ لیکن اس میں بیکر دوسروں سے مختلف تو نہیں۔ موت کا یہ علم تو ہم سب کو ہے۔ موت ناخوشگوار ہے لیکن لازمی ہے۔ اس سے آنکھیں چرانے کا فائدہ نہیں بلکہ اس حقیقت کو مان لینے اور اس کا خوف ختم کر لینے کی ضرورت ہے۔ کیونکہ ایک بار اس کو تسلیم کر لینے سے فنا کی دہشت کی جڑ اکھڑ جاتی ہے اور ہماری بے معنی اور ضرر رساں خواہشات بھی ختم ہو جاتی ہیں۔ اب ہم اپنے انتخاب آسانی سے کر سکتے ہیں۔ لافانیت کی غیر منطقی کوشش اور اس کے ساتھ جُڑے خطرناک خیالات سے آزاد ہو سکتے ہیں۔

نوٹ: پاکستان سے تعلق رکھنے والے ایاز اختر نے ارنسٹ بیکر کی لکھی کتاب کی بنیاد پر عثمان علی اور آصف مانڈوی کے نام سے ڈرامہ بنایا تھا جس کو 2013 میں بہترین ڈرامہ کیلئے پولیٹزر پرائز ملا اور Disgraced کے ساتھ ملکر امریکی درویش" بھی اس ٹاپک کو "براڈوے پروڈکشن کے ٹونی ایوارڈز کے لئے نامزد ہوا۔ ان کی لکھی ہوئی کتاب

ٹچ کرتی ہے۔ ارنسٹ بیکر کی کتاب کو سابق امریکی صدر بِل کلنٹن نے اپنی آپ بیتی میں "اپنی زندگی میں پڑھی جانے والی اہم ترین کتابوں" میں لکھا ہے۔

چٹان کے کنارے

میں اکیلا ایک چٹان کے کنارے کے قریب جا رہا ہوں۔ بہت نیچے سمندر کا شور اور بالکل عمودی ڈھلوان۔ نیلا آسمان۔ خوبصورت اور روشن دن۔ ہوا چہرے سے ٹکرا رہی ہے۔ کوئی اور قریب نہیں۔ میں کنارے سے دس فٹ دور ہوں۔ انسانی جسم کا راڈار قدرتی طور پر موت کے خطرے کو بڑی دور سے بھانپ لیتا ہے۔ جسم اکڑ رہا ہے۔ جلد میں سنسنی سی دوڑ گئی ہے۔ آنکھیں اب ماحول کی ہر تفصیل پر فوکس کر رہی ہیں۔ پاؤں بھاری لگ رہے ہیں۔ جیسے کوئی مقناطیس چپک جاتا ہے، یہ بھی اب اٹھائے نہیں جا رہے۔ جسم اس جگہ سے خود کو دور لے جانا چاہتا ہے۔

لیکن میں اس مقناطیس سے لڑ رہا ہوں۔ کنارے کی طرف جا رہا ہوں۔ پانچ فٹ دور، ذہن بھی جسم کا ہمنوا بن گیا ہے۔ اس پارٹی میں شامل ہو گیا ہے۔ کنارے کے نیچے چٹان نظر آنا شروع ہو گئی ہے۔ ذہن نے تصور بنانے شروع کر دئے ہیں۔ کہیں الجھ نہ جاؤں، گر نہ پڑوں۔ یہ باور کروا رہا ہے کہ نیچے سمندر بہت، بہت دور ہے۔ کیا کر رہے ہو؟ رک جاؤ۔ میں نے اپنے ذہن کو چپ کروا دیا۔ ابھی اور آگے بڑھ رہا ہوں۔

تین فٹ دور، اب جسم مکمل ریڈ الرٹ پر ہے۔ جوتے کے تسمے سے نہ الجھ جاؤں؟ کوئی ہوا کا تیز جھونکا نہ ساتھ نیچے لے جائے؟ ٹانگیں کانپنا شروع ہو گئی ہیں اور ہاتھ بھی۔ تین فٹ زیادہ تر لوگوں کی اس مقام پر آخری حد ہوتی ہے۔ مرنے کا خطرہ اصل نہیں ہے۔ فزکس کے مطابق اس خوف کی کوئی وجہ نہیں۔ یہ شدید خوف ذہن کا تخلیق کردہ ہے۔ اب کنارے کے اس قدر قریب کا منظر نظر آ رہا ہے۔ خوبصورت بھی۔ خوفناک بھی۔

ایک چھوٹا قدم، پھر دوسرا۔۔۔ فاصلہ دو فٹ رہ گیا۔ لرزتی ٹانگوں کے ساتھ ابھی بس نہیں کیا۔ میری لڑائی جسم سے بھی ہے اور ذہن سے بھی ہے۔ یہ زندہ رہنے کی جبلت سے لڑائی ہے۔

اب ایک فٹ رہ گیا ہے۔ اچانک چیخ مار کر رونے کا دل کیا۔ کمر خود ہی جھک گئی ہے۔ جیسے جسم اپنے آپ کو جیسے بچا رہا ہو۔ ہوا اور سوچیں، جیسے دونوں ہی جیسے گھونسے مار رہی ہوں۔ ایک فٹ دور۔ لگتا ہے کہ میں اڑ رہا ہوں۔ اگر نیچے نہ دیکھا جائے تو لگتا ہے آسمان کا حصہ ہوں۔ جسم گرنے کی توقع کرنے لگا ہے۔

یہاں پر نیچے پانی کو دیکھا۔ دائیں طرف دیکھا تو دور کچھ لوگ تصویریں کھینچ رہے ہیں، اپنی دھن میں مگن ہیں۔ صرف ہوا چلتی سنائی دے رہی ہے۔ بے پناہ خوف اور جوش جیسے ایک دوسرے میں ضم ہو گئے ہوں۔ ذہن کو بالکل فوکس کرنا ہے۔ سوچ کو صاف رکھنا ہے۔ یہ ایک مراقبے کی سی کیفیت ہے۔ اپنی موت سے چند انچ کی یہ دوری مائنڈ فُل کر دیتی ہے۔ اب میں نے سامنے دیکھا اور اب محسوس کیا کہ میں مسکرا رہا تھا۔ اپنے آپ کو یاد کروا رہا تھا کہ موت خوفناک نہیں۔

موت کے لئے تیار رہنے یا اس کو خوش آمدید کہنے کا بھی یہ جذبہ قدیم فلسفے سے چلا آ رہا ہے۔ قدیم یونان اور روم کے سٹوائک لوگوں کو کہا کرتے تھے کہ موت کو ہر وقت ذہن میں رکھیں۔ اس طرح زندگی کی نعمت کی قدر کر سکیں گے۔ مشکلات گھبراہٹ کا باعث نہیں بنیں گی۔ سٹوائک سے لے کر کوگنیٹو بیہیوئر تھراپی تک۔ قدیم زمانے سے لے کر آج تک۔ یہ سبق مختلف مذاہب میں، مختلف طریقہ فکر میں دیا جاتا رہا ہے۔ مارک ٹوئین کا کہنا ہے، "موت کا خوف دراصل زندگی کا خوف ہے۔ وہ جو ٹھیک طرح سے جیتا ہے، وہ کسی بھی وقت مرنے کے لئے تیار ہوتا ہے"۔

میں اس چٹان کے کنارے پر اب پاؤں لٹکائے بیٹھ گیا ہوں۔ ہتھیلی کے بل پیچھے جھکا ہوا۔ خوف کچھ کم ہو گیا ہے۔ ذہن سوچ سے خالی ہے۔ نیچے سمندر پر نظر اور صرف اپنے وجود کے ہونے کا احساس۔ بالکل ساکن لیکن جسم میں ایڈرلنین دوڑتی ہوئی۔ ہوا، پانی، دنیا کا کنارہ اور ایک قہقہہ۔ زمین کو چھونا کتنا اچھا لگتا ہے۔

اپنے فانی ہونے کی حقیقت کا سامنا کرنا اس لئے ضروری ہے کہ یہ ہمیں سطحی، نازک اور فضول چیزوں سے آزاد کروا دیتا ہے۔ تھوڑی سی اور شہرت؟ کچھ مزید توجہ؟

اس کے بجائے میں ایک اور بڑا مختلف سوال سوچ سکتا ہوں۔ میں دنیا میں کیا کر کے جاؤں گا؟ کیا نشان چھوڑوں

گا؟ اور نہیں، یہ کہیں پر اپنے نام کی تختی یا اگلی نسل کے ناموں کے ساتھ لگا میرے نام جیسے سطحی نشانوں کی بات نہیں۔ کہتے ہیں کہ افریقہ میں ایک تتلی کے پروں کی پھڑ پھڑاہٹ امریکہ میں طوفان لا سکتی ہے۔ تو پھر دنیا میں میں نے اپنے پر کیسے پھڑ پھڑائے ہیں؟ میرے لائے ہوئے طوفان کونسے ہیں؟

بیکر لکھتے ہیں کہ یہ زندگی کا واحد اہم سوال ہے اور ہم اس کے بارے میں سوچنا نہیں چاہتے اور اس کی تین وجوہات ہیں۔ اول تو یہ ایک تو مشکل سوال ہے۔ دوسرا کہ یہ سوال خوفزدہ کرتا ہے۔ تیسرا یہ کہ ہمیں عام طور پر یہ پتا ہی نہیں ہوتا کہ ہم زندگی میں اصل میں کر کیا رہے ہیں۔ اور جب ہم اس سوال سے نظر چراتے ہیں تو پھر معمولی چیزیں یا قابلِ نفرت اقدار ہمیں اغوا کر لیتی ہیں۔ ہماری خواہشوں اور اعمال پر کنٹرول پا لیتی ہیں۔ موت کی اس مستقل نگاہ کے بغیر غیر اہم بھی اہم لگنے لگتا ہے۔ ہمارے مستقبل میں کیا ہو گا؟ ہمیں معلوم نہیں لیکن مستقبل میں ہم صرف ایک چیز کے بارے میں یقین سے کہہ سکتے ہیں۔ موت۔ ہماری اقدار کو اس حقیقت سے ہم آہنگ ہونا چاہیے۔ اور اس سے صلح کا طریقہ اس کو سمجھنے کا ہے۔ پھر ہی ہم ایسی اقدار کا انتخاب آسانی سے کر سکتے ہیں، جو سادہ ہوں، جن کو حاصل کیا جا سکے اور جو اپنے اختیار میں ہوں۔ یہ ایک مطمئن اور خوش زندگی کی بنیاد ہے۔

ارسطو کو سنیں یا کسی اچھے مذہبی راہنما کو، ہارورڈ کے سائیکولوجسٹ کو یا کسی اچھے دانشور کو۔ سب آپ کو بتائیں گے کہ خوشی ایک چیز سے آتی ہے۔ اپنی ذات سے بڑھ کر کسی بڑی چیز کی پرواہ کرنے سے۔ اس یقین سے کہ آپ کسی بڑی شے کا ایک چھوٹا سا حصہ ہیں۔ اسی کے لئے مسجد یا گرجا جایا جاتا ہے، فیملی کو پروان چڑھایا جاتا ہے۔ پُل اور موبائل فون بنائے جاتے ہیں۔ اس لئے کہ یہ سب کسی بڑے کُل کا حصہ ہے۔ اس کُل کا جس سے ہم واقف بھی نہیں۔ یہ احساس اپنی لافانیت کے پراجیکٹ بنانے سے بڑا ہی مختلف ہے۔

\-

جو کچھ ہے، میرے لئے ہے۔ جو ہوتا ہے، میری وجہ سے ہوتا ہے۔ تمام مسائل میری وجہ سے ہیں۔ مشکلات مجھ پہ بڑے نشہ آور احساسات ہیں۔ استحقاق کا نشہ۔ اپنی اہمیت کا پر ہی آتی ہیں۔ میں اہم ہوں۔ محورِ کائنات ہوں۔ غرور۔ یہ تنہا کر دیتا ہے، روح کے لئے زہر ہے۔

\-

اس وقت ہم مادی طور پر بے مثال خوشحالی کی زندگی گزار رہے ہیں لیکن نفسیاتی طور پر بڑی بے معنی اور سطحی چیزوں میں پھنسے ہوئے ہیں۔ دوسروں سے تقاضا کرتے ہیں کہ میرے احساسات کی پرواہ کی جائے۔ کسی بھی کاز کو، اپنے نکتہ نظر کو، دوسروں سے منوانے میں متشدد تک ہو جاتے ہیں۔ برتری کا جھوٹا احساس، کاہلی، کچھ کرنے سے خوف، ناکامی کا ڈر، ذمہ داری قبول نہ کرنا۔۔۔ جدید ذہن کی یہ حالت ایک بیماری ہے۔ اپنے عظیم لگنے اور غیر معمولی نظر آنے کی دوڑ بھی اس لئے ہے کہ دنیا میں قبولیت ملے۔

لیکن جب تنہا اس چٹان پر بیٹھا جب اس سب کو دیکھتا ہوں تو یہ سب بدل جاتا ہے۔ مجھے عظیم نہیں بننا، میں پہلے سے ہی عظیم ہوں۔ خواہ کسی بھی دوسرے کو اس بات کا پتا ہو یا نہ ہو۔ اس سے کچھ بھی فرق نہیں پڑتا۔ اس کے لئے مجھے کچھ کر دکھانے کی ضرورت نہیں۔

میں عظیم اس لئے ہوں کہ اس کبھی نہ ختم ہونے والی کنفیوژن اور ایک یقینی موت کے سامنے بھی میں انتخاب کرتا ہوں۔ مجھے کس کی پرواہ کرنی ہے اور کس کی نہیں۔ صرف یہ حقیقت؛ کہ میں اپنی اقدار کا، اپنی زندگی گزارنے کے طریقے کا، اپنی زندگی میں اہم باتوں کا انتخاب کر سکتا ہوں، بڑا خوبصورت اور ہر شے سے آزاد کر دینے والا احساس ہے۔ یہ زندگی کی کامیابی ہے۔ خواہ میرے سر پر چھت نہ ہو اور پیٹ خالی ہو۔

جی ہاں، میں بھی بالآخر مر جاؤں گا۔ اور اس موت کی صرف اور صرف ایک وجہ ہو گی۔ وہ یہ کہ میں خوش قست تھا کہ مجھے زندگی ملی۔

پچھلے برسوں میں اپنے آپ کو اس حقیقت کا یاد کرواتے رہنے سے۔۔۔ خواہ مراقبے سے ہو، فلسفہ پڑھنے سے یا پھر ایسے ہی، چٹان کے کنارے بیٹھنے سے۔۔۔ ذہن کو فوکس رکھنے میں مدد ملی ہے۔ اپنے نازک ہونے کا احساس، اپنی فنا کو قبول کر لینا سب کچھ آسان کر دیتا ہے۔۔۔۔ میں اپنی زندگی کا خود ذمہ دار ہوں۔ کچھ بھی میرا حق نہیں۔ ناکامیاں اور ڈر زندگی کا حصہ ہیں۔۔۔ یہ سب قبول کرنا آسان ہو جاتا ہے، صرف اس خیال سے کہ گور میں صرف اوروں نے نہیں، میں نے بھی جانا ہے۔ جتنا زیادہ میں اس تاریکی میں گھورتا ہوں، زندگی اتنی ہی روشن

ہو جاتی ہے، دنیا اتنی خاموش ہو جاتی ہے۔

چند منٹ گزر گئے۔ اب واپسی کا وقت ہے۔ اپنے ہاتھ پیچھے رکھے، آہستہ سے پہلے ایک ٹانگ اور پھر دوسری۔ اور پھر کھڑا ہو گیا۔ زمین چیک کی کہ کوئی پتھر تو نہیں۔ جب یقین ہو گیا کہ سب محفوظ ہے تو واپس اصل دنیا کا رخ کیا۔ پانچ فٹ دور اور پھر دس فٹ۔ جسم واپس نارمل کیفیت میں آ رہا ہے۔ پاؤں ہلکے ہو رہے ہیں۔ اب زندگی کا مقناطیس واپس کھینچ رہا ہے۔

ایک شخص نظر آیا جو میری طرف آ رہا ہے۔ "میں نے تمہیں کنارے پر بیٹھے دیکھا تھا"۔ میں نے جواب دیا، "ہاں، وہاں نظارہ بہت پیارا ہے۔" اس کا چہرہ سنجیدہ رہا۔ "سب ٹھیک تو ہے نا۔ تم کیسا محسوس کر رہے ہو؟"

میں نے ایک گہرا سانس لیا، مسکرایا اور کہا، "زندہ۔۔ بہت زیادہ زندہ"

میرے اس فقرے نے اس کی سنجیدگی توڑ دی۔ اس کے چہرے پر بھی مسکراہٹ نمودار ہو گئی۔

میں نے اپنے بیگ سے کیمرہ نکال کر اس کی طرف بڑھایا، "کیا آپ یہاں پر میری ایک تصویر کھینچ دیں گے؟"

حوالہ جات

یہ مضامین ان کتابوں سے

Happiness Hypothesis: Jonathan Haidt

Everthing is F*****: Mark Manson

Denial of Death: Ernest Becker

Social: Why Our Brains are Wired to Connect by Matthew D. Lieberman

Darwin's Cathederal: David Sloan Wilson

The Paradox of Choice: Barry Schwartz

The Power of Meaning: Emily Esphani